الأزرق بن علوُ

كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة



الناشر

دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع (القاهرة)

كيف تتغلب على القلق
وتنعم بالحياة

الكتـــــاب : كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة

المــــــؤلف : د/ الأزرق بن علو

رقم الإيداع : ٢٠٢٧٩/٢٠٠٢

الترقيم الدولي : I.S.B.N

977 - 303 - 450 - x

تاريخ النشر : ٢٠٠٣

الناشـــــر : دار قباء

للطباعة والنشر والتوزيع



الإدارة :

٥٨ شارع الحجاز - عمارة برج آمون

الدور الأول - شقة ٦

☎ ٦٣٦٢٥٦٢ — فاكس/ ٦٣٧٤٠٣٨

المكتبـــة :

١٠ شارع كامل صدقى الفجالة (القاهرة)

☎ ٥٩١٧٥٣٢ / ✉ ١٢٢ (الفجالة)

المطابـــع :

مدينة العاشر من رمضان - المنطقة الصناعية (C1)

☎ ٠١٥/٣٦٢٧٢٧

www. alinkya.com/kebaa

e-mail: qabaa@naseej.com


بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إذا الشعب يوما أراد الحياة

فلابد أن يستجيب القدر

ولابد لليل أن ينجلى

ولابد للقيد أن ينكسر

أبو القاسم الشابي

تحية إعجاب وتقدير وإجلال

إلى أبطال الحجارة

وإلى شهداء الحرية

وإلى الشعب الفلسطيني

المناضل في سبيل الحرية والكرامة

المؤلف



مُقَدِّمَة

يأتي الإنسان إلى هذا العالم في شكل مادة خام، تشتمل على استعدادات عظيمة وقدرات كبيرة، تساعده على الحصول على حاجته. وأثناء نموه، تتطور هذه الإمكانيات والمواهب الكامنة، وتتفاعل مع عوامل عديدة، مثل الأسرة والمجتمع والثقافة والتعليم. فتزدهر هذه القدرات والمؤهلات وتنتعش وتتفتح، إن لاقت ظروفاً ملائمة، وتتقلص وتتكمش وتختنق أو تنحرف، إن لاقت في طريق نموها عراقيل شديدة وتجارب قاسية. وما أشبه هذه المادة الخام، في هذه الحالة، بالبذور التي تزدهر إذا وجدت الماء والنور والتربة الصالحة، وتذبل أو تموت إن فقدتها.

ويسخّر الإنسان منذ ولادته إمكانياته وطاقاته، لتحقيق حاجاته المادية مثل الأمن والغذاء، وحاجاته المعنوية مثل الحب والتقدير والتفوق. ولهذا يمكن تفسير سلوكه على ضوء استغلاله لما يملك من مواهب وقدرات للحصول على حاجاته المتنوعة، في إطار قدرته على التكيف مع الظروف، والمناورة للتغلب على الصعوبات والعراقيل التي تواجه سبيله.

فالحياة سعي مستمر في سبيل البقاء والتطور والانسجام والمتعة، والاستعداد لمواجهة أزمات الحياة وتقلباتها. وتبدو ضرورة التغير والتلاؤم في جميع المخلوقات من الحشرات حتى الإنسان. فالمخلوقات

الجديرة بالحياة، هي تلك الكائنات التي تملك من القوة والمرونة ما يساعدها على الحصول على حاجاتها، والتكيف مع متطلبات الحياة ومسايرة مقتضياتها.

وما ينفك الإنسان يسعى وراء هدف ما؛ وهو أثناء سعيه يمر بمراحل مختلفة. فقد يعقب الأمل صعوبات غير متوقعة، فتزداد الشكوك ويشتد القلق، وقد تتأرجح الكفة نحو الأمل أو اليأس، حسب شدة صعوبة العراقيل، وقساوة الظروف التي تعترض سبيل الإنسان. وقد يكون القلق زائراً خفيف الظل كسحابة صيف سرعان ما تتبدد، وربما يكون عميقاً مستديماً. وكل ذلك يتوقف على الهدف المنشود، والفرصة الضائعة، والأمل المفقود؛ وعلى حزم المرء وسعة أفقه ومدى تمرسه بالحوادث، وما لديه من قدرات على مواجهة الشداد والعوائق.

وليس هناك موقف أو أسلوب محدد، يقال عنه إنه أنسب أنواع السلوك وأصلحها، في جميع المراحل والمواقف، سواء كان الوضع يتعلق بشخص أو جماعة أو شعب. ثم إن الناس طبائع ومعادن، منهم من يتمتع بشخصية قوية واستعدادات كبيرة، ومنهم من هو أقل أخطأ. منهم من يلتزم بالواقعية، ويبتعد عن الشبهات والمغالاة في تصرفاته، ويتجنب من السلوك ما يؤدي إلى هدر طاقته، والتفسير الخاطئ للحوادث. وتكون معاناة هؤلاء من القلق أقل من غيرهم، لأنهمك يواجهونه بصفة واقعية مباشرة.

وليس جميع أنواع القلق مضرة، بل إن قدرة الإنسان على الشعور بالقلق - ملية بيولوجيه ضرورية للحياة. وهذا هو القلق الإيجابي المفيد، الذي ينبه الإنسان إلى وشك حدوث تغيرات غير ملائمة في محيطه.

أما القلق السلبي المضر فهو ما تجاوز الحدود، واستمر حتى في حالة عدم وجود أي خطر حقيقي على الإنسان.

إن الإنسان طاقة نفسية وبدنية دينامية، لا يمكن أن يحقق ذاته إلا بالتفاعل مع الناس، ولا أن يحكم على نفسه إلا وهو مندمج ضمن البيئة الاجتماعية. فالمعايير التي يزن بها نجاحه أو إخفاقه، ويحكم بها على تصرفاته، تأتي بالمقارنة بما يفعله الآخرون.

ومهما طغى الوجود المادي على الإنسان، فإنه يظل واعياً أن لسلوكه وتصرفاته جوانب نفسية واجتماعية وأخلاقية هامة. وإذا كانت حياة معظم الناس تتسم بالسعي الدائم لحيازة المركز المرموق، والكفاح من أجل الرفاه المادي، دون أن يعيروا الاهتمام الكافي للجوانب النفسية والمعنوية في الحياة، فالنضال المضني لتحقيق النجاح المادي يقتل الحياة الراضية المطمئنة في نفوسنا. وكلما زادت دوافع الإنسان وطموحاته نحو الكسب المادي والرقي في السلم الاجتماعي، زاد ضغط الحياة عليه، إلى أن تثقل نفسه وبدنه أعباء التوتر والضغوط المتواصلة. ولكن النجاح الحقيقي أشمل من ذلك وأعمق، فهو يتمثل كذلك في تحقيق الرضي النفسي والتوازن العاطفي.

وتهيمن الانفعالات، سواء كانت سلبية أو إيجابية، خفيفة أو عنيفة، على حياة الإنسان وتوجه تصرفاته وسلوكه. والمرء بدونها لا يمكن أن يظل إنساناً، لأنه لا يمكننا أن نتصور إنساناً لا يخاف ولا يأمل، ولا يحب ولا يكره، سواء كان الحب والخوف يتعلقان بأمور الدنيا، أو بحياة الجنة أو الجحيم في الآخرة. وقد كانت الانفعالات وما زالت تتحكم في وتيرة الحياة، وتؤثر في ما يبدع الإنسان من أعمال جليلة، وما يقترف من أعمال شريرة.

ولهذه الانفعالات فضل في قدرة الإنسان على مواجهة مصاعب الحياة وأخطارها، بل لولاها لما استطاع أن يصمد في العهود الغابرة أمام الحيوانات المفترسة التي كانت منتشرة آنئذ. فانفعال الخوف مثلا هو الذي يؤدي إلى عمليات كيماوية داخل البدن. فتزداد قوة العضلات وسرعة الأرجل وعمق التنفس، وكل ذلك يساعد المرء على مواجهة الخطر أو النجاة بنفسه.

والانفعالات هي استجابة البدن أمام مؤثرات البيئة. وإذا كان بوسع الإنسان أن يعبر عن انفعالاته أو يخفيها، فهو غير قادر على تغييرها كلياً. وعندما يحاول المرء أن ينكرها فهو ينكر نفسه وشخصيته، ولهذا كان الحل السليم هو قبول هذه الانفعالات والرضاء بها، ومحاولة تخفيف وطأتها، وتوجيهها واستغلالها.

إن الخبرات الانفعالية في مستوياتها العادي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان. فهي تحفز صاحبها على النشاط، وتدفعه نحو الهدف المنشود بقوة وحماس. فهي للإنسان مثل الزيت والملح والتوابل للطعام، بل اشد من ذلك تأثيراً. غير أنها إذا تجاوزت درجات معقولة وطالت مدتها، تصبح مثل السوسة التي تنخر الحياة وتحطمها تدريجياً. فقد يعاني المرء من القلق، والكآبة، والخيبة لحظة، وربما صحبته سنوات طويلة. وللإنسان في الحياة مطالب ورغبات، وحاجات، وأهداف وآمال، ودوافع، تحركه نحو الارتقاء وتحسين وضعه الفكري والمادي. وهو أثناء سعيه يواجه العراقيل والكوارث، ويعاني الأزمات والأمراض.

ويهدر المرء جزءاً كبيراً من طاقته، إذا كان يعاني من القلق والتوتر والارتياب والصراع، ويشعر بالتعب، ويفقد الاهتمام بعمله وبما

يجرى حوله، وبالحياة بصورة عامة. وربما أصبح عاجزاً عن اتخاذ القرارات اليومية، فيصاب بالحيرة والارتباك، ويصبح غير قادر على مواجهة متطلبات الحياة ومشاكلها، فينطوي على نفسه، ويزداد سخطه على العالم من حوله. ومتى وجدت هذه السمات في شخص، فهي دليل على نشوء المشاكل الانفعالية التي ينبغي البحث عن مصادرها، ومعالجتها قبل أن تحطم حياة الإنسان.

ولابد من الإشارة إلى بعض الحقائق ومنها **أن الإنسان وحدة متكاملة لا تتجزأ**، تتمثل في بدنه وتفكيره وانفعالاته. كما ينبغي التأكيد على التأثير المتبادل بين انفعالاته وبدنه، ومنها كون هذه الانفعالات، مهما تعددت وتنوعت، متداخلة متشابكة فيما بينها، وإنما يفصل بعضها عن بعض لتسهيل دراستها وتحليلها. ومنها اختلاف درجات الاستجابة للمثيرات، وردود أفعال الناس في المواقف المبهجة والمزعجة. فالإهانة التي تراق من أجلها الدماء في بلد ما، قد لا تثير إلا تعليقاً ساخراً في بلد آخر. وهذا يدل على مدى نسبية القيم الأخلاقية، واختلاف أحكامها من مكان إلى آخر. ولهذا ينبغي عدم المبالغة في التعميم، لأن لكل إنسان شخصيته المتميزة، كما لكل منطقة أو قبيلة حضارتها وثقافتها وتقاليدها.

ومع ذلك فإن كثيراً من الناس لا ينتبهون إلى هذه الحقيقة، حقيقة الارتباط الوثيق بين الفشل والقلق والتوتر مثلا، وبين ما يعانون من أعراض مرضية بدنية. ولكن الأطباء يؤكدون أن الذين يعانون اضطرابات بدنية، نتيجة المشاكل النفسية، يتجاوز عددهم نسبة 50 في المئة بكثير. وتشير جميع الوقائع إلى أن المرض العضوي يؤثر على حياة

الإنسان العاطفية والفكرية، كما أن الانفعالات العاطفية السلبية العنيفة، تؤثر على صحة الإنسان تأثيراً سلبياً. فالشخص القلق، مثل الشخص الذي يعاني القرحة المعدية أو الصداع، كلاهما يشعر بألمه ويواجهه بجسده وفكره معاً.

وما أشد الفرق بين الإنسان القوى السليم والرجل الصالح النشط الذي يخدم نفسه وأسرته والمجتمع، والشخص العليل المضطرب الذي يعيش وهو عبء على الجميع، يصاحبه الشعور بالخيبة والفشل. وتشير الإحصاءات إلى الخسائر الكبيرة التي يتحملها المجتمع، سواء كان المرض نتيجة أسباب عضوية أو نفسية. فإذا تغيب عن العمل خمسمائة ألف عامل في بلد ما مدة عشرة أيام في السنة فقط، يقل الإنتاج بمقدار خمسة ملايين يوم عمل. هذا بالإضافة إلى تكاليف الأطباء والأدوية والمستشفيات، وما تسببه الأمراض من اضطرابات في حياة الفرد وأسرته، وفي أنشطته الاجتماعية بصفة عامة.

وما لم يؤكد الطبيب بطريقة لا تدع مجالاً للشك، أن سبب الخلل البدني هو مرض عضوي، فلا ريب أن السبب هو مجموعة من العادات الانفعالية السيئة، التي تمكنت من الإنسان بمرور الزمن، وأصبحت تسيطر عليه. وهناك إشارات عديدة تنذر الإنسان بأنه ينحرف عن السلوك الصحي، مثل الشعور المفرط بالقلق والتعب والتوتر والكآبة أو العدوانية والفشل. ومما يؤسف له أن كثيراً من الناس يخفون اضطراباتهم النفسية، لأن المجتمع لا ينظر إليهم بعين العطف والاحترام، مثلما ينظر إلى من كسرت رجله أو أجريت له عملية جراحية.

ولهذا فإنه من الأساسي، أن يكون الطبيب قادراً على التمييز بين

المريض الذي يعاني من الانفعالات السلبية، والمريض الذي يعاني ألماً عضوياً. ومن الضروري كذلك أن يركز على وحدة الإنسان بدناً وفكراً، وأن يكون ملماً بالتغييرات التي تحدث في البدن، ومدى تأثيرها على الفكر، والعلاقات بين العمليات العضوية والنفسية. وقد أثبتت البحوث والتجارب بما لا يدع مجالاً للشك، مدى الارتباط بين الأزمات التي تجابه الإنسان في الحياة، وما تحدثه من هزات نفسية تقلق الإنسان، وتضعف مقاومته وتجعله عرضة للمرض. وأصبح من المؤكد الآن، أن الارتباط وثيق بين الانفعالات وما تحدثه من تغييرات فسيولوجية، وما ينجم عن هذه الأخيرة من اضطرابات مرضية عضوية. وقد أسهب الأطباء في الحديث عن طرق معالجتها، وهذا ما يدعى بالطب النفسي العضوي.

فالإنسان يتعلم منذ ولادته، بفعل ما يتعرض له من تجارب، التمييز بين المواقف التي تهدد أمنه وسلامته، والتي تجلب له الراحة والاطمئنان. وعندما يجد نفسه أمام مواقف خطيرة، يحصل توتر في بدنه، تنتج عنه استعدادات نفسية فسيولوجية تساعده على مواجهة الخطر أو الفرار منه. ولا يختلف الحيوان كثيراً عن الإنسان في مواقف الخطر. وذلك لأن الإنسان ما زال يحمل في رأسه ذلك الجزء البدائي من الدماغ الذي يشترك فيه مع معظم الحيوانات. وهذا الدماغ البدائي هو مركز الانفعالات، والمسيطر عليها والمحرك لها. أما الدماغ الحديث الذي يشغل معظم حجم الجمجمة، والذي تميز به الإنسان عن الحيوانات، فقد نما وتطور تدريجياً، إلى أن بلغ الحجم الذي نعرفه اليوم.

وعندما يشعر المرء بالاطمئنان والابتهاج، أو بالحزن والكآبة والخوف والعدوانية، يكون منبع جميع هذه الانفعالات هو الدماغ

البدائي، وهو الجهاز الذي يعمل على حفظ التوازن الحيوي بين مختلف المواد الكيمياوية الموجودة في الدم، وهذا التوازن أساسي لاستمرار الحياة. إن الدماغ البدائي هو الذي ينظم عمليات التنفس، والهضم، ودقات القلب، وضغط الدم، ويحافظ على حرارة البدن في مستواها الطبيعي. وعندما يشعر المرء بالخطر، فإن هذا الدماغ البدائي هو الذي يدفع الغدد الأدرينالية لتصب مادة الأدرينالين في مجرى الدم، بهدف تحفيز الكبد على زيادة إفرازاته، والعضلات على مضاعفة نشاطها، كما يزيد سرعة التنفس ودقات القلب، لإمداد العضلات بالكميات اللازمة من الأوكسجين، والطاقة الضرورية التي تمكن الإنسان من مواجهة الخطر، والاستعداد للطوارئ، أو الهروب والنجاة منه إذا حتمت الظروف ذلك.

وليس من الضروري أن تتمثل مصادر الخطر في حيوان مفترس، أو عدو يحمل خنجراً، أو سيارة تتجه نحوك بسرعة مرعبة. فالإنسان قوة دينامية تتفاعل مع قوى البيئة والأسرة والمجتمع، وتتأثر بما يتعرض له من تجارب وخبرات، وهو يخضع لما في بيئته من تقاليد وقوانين وأنظمة، أو يثور عليها. وهو أثناء حياته يتعرض لحوافز ومثبطات، وينال حظا من التقدير أو العقاب، ويواجه كثيرا من المثيرات والمقلقات، والأوامر والنواهي، والعراقيل التي تقف أمام إشباع غرائزه، وتمنعه من بلوغ أهدافه. وهو في سعيه لتحقيق أمنه وسلامته، والحصول على السمعة والمركز، قد يلاقى المنافسة والصعوبات. وجميع هذه الظروف والمواقف تعرضه لأنواع ومستويات مختلفة من الانفعالات الإيجابية، إن كلل سعيه بالنجاح، أو الانفعالات السلبية، إن كان مصيره الإخفاق. ولا شك في أن الإنسان في عصرنا يعاني من أخطار عديدة، تتمثل

انعكاساتها في العدوانية والخيبة والقلق والعصاب وفقدان الأمن.

وما دام الإنسان علق بالحياة وعلقت به، فمن الحكمة أن يبذل جهده، ويعمل من أجل إصلاح حاله، واستغلال طاقته على أحسن ما يرام. والخطوة الأولى هي أن يتعرف على نفسه وإمكانياته وقدراته، ومصادر قوته ونقاط ضعفه، ويعترف بأنه تعرض طوال حياته لعدد من الانفعالات السيئة، والعادات المضرة التي سيطرت على تصرفاته، ونغصت حياته وأنهكت قواه البدنية والمعنوية. وسواء انتبه المرء لهذه الحقيقة بعد عشر سنوات أو ثلاثين سنة، فإنه إما أن يستسلم لتلك العادات السلبية، ويرضى بنصيبه من الشقاء والتوتر وسوء المصير، أو ينهض لبداية حياة جديدة، ويستبدل تدريجياً بهذه العادات المزعجة والسلوك السلبي سلوكاً إيجابياً تغلب عليه انفعالات المحبة والاطمئنان والحماس والرضا، يخفف أعباءه ويسهل عليه الاحتفاظ بطاقته ومواصلة الحياة بطريقة أيسر وأفضل. ولا يجدي كثيراً أن يتحسر على الماضي، ويبكي على أخطائه أو فرصه الضائعة، وأن تستبد به أحزانه أو سوء مآله، بل لا يجدي كذلك المبالغة في التركيز على اكتشاف الحكمة وراء البؤس والظلم والشقاء وفقدان العدالة في هذا العالم.

يفتح المولود عينيه فيجد نفسه في أسرة سعيدة أو شقية غنية أو فقيرة، جميلاً سليم الخلق، أو قبيحاً ضعيفاً مشوهاً. وتزداد حيرته عندما يكتشف أن الفناء ينتظره في نهاية المطاف، وأنه لا ذنب له فيما ورث من مشاكل، ولا فضل له فيما ورث من مزايا. ولهذا فمهما بلغ الإنسان في حياته من العلم والتقدم، وحقق من عجائب المصنوعات، وأبدع من روائع المحدثات، فهو لا يقدر دوماً على شراء الهناء والسعادة

والصحة، أو على تجنب الفناء، وعلى الرغم من أنه يؤثر على مجرى الحوادث فإنه يعرف أن حياته خاضعة في كثير من الأحيان لقوى خارجة عن إمكانياته وإرادته.

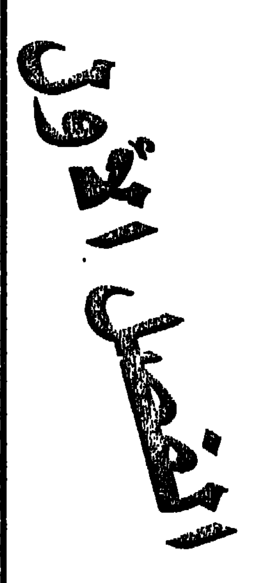
وتجدر الإشارة إلى أن النجاح الحقيقي لا يكمن فقط في اكتساب الشهرة والمركز، والسمعة والثروة والجاه، بل كذلك في الإنجازات الخلاقة التي تساعد المرء على بلوغ الرضا والاطمئنان، وتحقيق الذات والأهداف الإنسانية، مهما صغر شأن هذه الإنجازات وقلت فائدتها المادية. ومن دلائل النضج الفكري والسلوك الرشيد، أن يسعى المرء إلى اكتساب مجموعة من الأفكار والعادات التي تساعده على أن يحيا حياة هادئة مطمئنة، وتقوده تدريجياً نحو تحقيق ذاته، لعله ينعم بعيشة راضية مرضية.

ويشرح هذا الكتاب عدداً من الانفعالات السلبية الضارة ونتائجها، ويقدم بعض النصائح والإرشادات العامة التي تساعد على تخفيف وطأة القلق والتوتر النفسي، واستغلال القدرات الذاتية لمواجهة المشاكل النفسية. فهو إلى جانب التحليل النظري، يضم إرشادات وملاحظات عملية كانت ثمرة القراءة التي اتخذتها هواية في هذا المجال، منذ سنوات عديدة، وكذلك نتيجة ملاحظة سلوك الناس وحركاتهم وردود أفعالهم، والاستماع إلى أحاديثهم.

لقد بدأ اهتمامي بموضوع القلق صدفة. كان ذلك في عام 1972، عندما ذهبت ذات يوم لزيارة صديق يعمل في مكتبة الكونجرس، في واشنطن. كنت أبحث في درج البطاقات عن كتاب يتناول حياة النمل، لأنني شاهدت في اليوم السابق، على شاشة التليفزيون، شريطاً عن

حياة هذه المخلوقات العجيبة. وبينما أنا أفتش عن كلمة ANTS، وقع نظري على بطاقة كتب عليها كلمة ANXIETY، وهي تعني القلق. وبمرور الأيام اكتشفت أن موضوع القلق بصورة خاصة، والانفعالات بصورة عامة، أشد صلة بحياتي، خصوصاً لأنني كنت أعاني من توتر شديد في عضلات الكتفين، فبدأت البحث في هذا الموضوع.

آمل أيها القارئ الكريم أن تجد بين صفحات الكتاب ما يساعدك على زيادة الوعي والاهتمام ببعض الحقائق في سلوكك، وعلى تقبل نفسك والرضا عنها، كخطوة أولى نحو الانسجام معها ومع من حولك، والاعتراف بكيانك كمخلوق مختلف عن بقية المخلوقات. ولعله سيساعدك كذلك على الاطمئنان الفكري والاسترخاء العضلي، إذا كنت من المتوترين المفرطين في الطموح، الذين لا يرضون عن أنفسهم مهما حققوا من أهداف، بدلا من الاستمرار في خضم القلق والشعور بالخيبة والفشل.



الطبيعة الانفعالية والشعورية للإنسان

أولاً : الانفعـــالات :

- المـاهية والخصائص
- غنى الانفعالات وفقرها
- نتائج الانفعالات
- لماذا يصاب عضو دون آخر؟

ثانياً : الشعور واللاشعور :

- الفرق بين الشعور واللاشعور
- الكــبت

ثالثاً : الصراع النفسي :

- تعــريف
- أنــواع الصــراع
- مصادر الصراع
- نتائـج الصــراع

الطبيعة الانفعالية والشعورية للإنسان

أولاً : الانفعالات (★)

- من الانفعالات ما هو مثل الماء والنار، فهي خادم أمين وسيد مستبد (★)(1).

SIR ROGER L'ESTRANGE

- أفضل ما تشبه به الانفعالات، الفيضانات والجداول: ما كان منها سطحيا يحدث ضجة، وما كان عميقا يظل هادئا (2).

SIR WALTER RALEIGH

- إذا كنت تطير فرحا عندما تنجح، ويستولى عليك الهم والقلق عندما تفشل، فقد جعلت حياتك عبدا للظروف.

- من الناس من يحمل قلبه داخل عقله، ومن يحمل عقله داخل قلبه، والحكمة أن يظلا منفصلين يعملان بانسجام وتوافق (2).

- من سوء حظ الإنسان أنه لا يملك عضوا مثل جفن العين أو جهازا مثل الفرامل، ليغطي تفكيره وانفعاله أو يوقفهما عندما يرغب في ذلك (3). VALERY

- أخبرني بما يدور في فكر المرء، أنبئك أي رجل هو. EMERSON

- الحكمة قد تطيل العمر، أما الانفعالات فتزيدها لذة وعمقا (6). CHAMFORT

- الانفعالات أشبه بالرياح التي تسير السفن، قد تعرضها للخطر أحيانا، ولكن السفن لا تتحرك بدونها (6). VOLTAIRE

(★) تشير الأرقام الواقعة بعد العناوين أو داخل النص إلى مراجع الكتاب.

(★) تشير الأرقام بين قوسين ( ) الواقعة بعد الحكم والأقوال المأثورة إلى الكتب التي أخذت منها حسبما تأتي مرتبة في نهاية هذا الكتاب.

○ الماهية والخصائص:

ليس الاهتمام بموضوع الانفعالات وتأثيرها في حياتنا موضوعاً جديداً، فقد تناولته كتب الأدب والفلسفة والديانات منذ القدم. كما اهتمت كتب الطب وعلم النفس حديثاً بظاهرة الانفعال، وعلاقته بكثير من مشاكل الإنسان، مثل الانتحار والإجرام والسكر والطلاق وغير ذلك. وخطا علم النفس خطى حثيثة في القرن العشرين، وأصبحت مشاكل الفكر تحظى بعناية خاصة، وتعاون الطب وعلم النفس على دراسة الإنسان ومعالجته كوحدة متكاملة لا تتجزأ.

غير أن هذا لا يعني أن دراسة المشاكل النفسية والانفعالات ومعالجتها، أصبحت شيئاً ميسراً. ويعود ذلك إلى صعوبة تجريد حادثة الانفعال عن المحيط والظروف التي تحدث فيها، ودرسها نظرياً. ومن هنا تأتي صعوبة التدقيق في درجة الانفعال وقوة الإحساس به، وردود فعل المنفعل، دون ربط هذه العملية بحالة الشخص في الزمان والمكان والظروف التي يحدث فيها الانفعال. فإذا أراد عالم أن يدرس انفعال "العدوانية" لدى طفل مثلاً، فإنه لا يقدر على إخضاعه للظروف الملائمة والشروط الضرورية، كما يخضع الحيوان، من أجل تحديد تأثير عوامل معينة أو عدم تأثيرها. وعلى الرغم من التقدم الكبير الذي أحرزته التكنولوجيا الطبية، فإنها ما زالت غير قادرة على التدخل بصفة فعالة في الدراسات النفسية دون عزل الشخص عن محيطه.

ويلجأ العلماء إلى إجراء التجارب على الحيوانات، غير أنهم لا يستطيعون تعميم ما يتوصلون إليه من نتائج على الإنسان، عندما يتعلق

الأمر بالدراسة النفسية. ويلجأ علماء النفس، بقصد تسهيل البحث إلى بعض المؤشرات والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في حالة الانفعالات، مثل ارتفاع دقات القلب، وجفاف الفم، وزوال الشهية، وغير ذلك، لتعرف على تأثير الانفعالات وعمقها.

ومن المفيد الإشارة بإيجاز إلى بعض التفسيرات التي يوردها علماء النفس لتوضيح معنى الانفعال، وكيفية حدوثه. يرى عالم النفس جيمس-لانج، JAMES-LANGE [2]، أن المثيرات التي يتعرض لها الإنسان تحدث تغيرات فسيولوجية في البدن، وهذه بدورها تنبه الأعصاب الحسية التي تبعث "ببرقيات" يدركها الإنسان في شكل انفعالات. ويركز هذا العالم على التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال. وهو يقول: إننا لا نرتجف بسبب الخوف بل نشعر بالخوف لأننا نرتجف.

وترى نظرية كانون - بارد CANNON-BARD [3]، أن المثيرات التي يتعرض لها الإنسان، تثير نماذج من النشاط في الدماغ، تتصل مباشرة وفي آن واحد، أولاً بالجهاز العصبي المستقل، حيث تحدث التغيرات الانفعالية في البدن، وثانياً باللحاء المخي، حيث ينتج الإحساس بالانفعال. وقد أكدّ العالم شاختر SCHACHTER [4] أن التغيرات الفسيولوجية ضرورية للإحساس بالانفعال. وعنده أن الانفعال يحدث على النحو التالي، تكتشف فجأة أنك ربحت مبلغاً كبيراً، أو ترى شخصا يتجه نحوك ويحمل مسدساً، فيحدث هذا الموقف تغيرات فسيولوجية، وتنقل الأعصاب الحسية " برقيات" الشعور بالانفعال. وهكذا نجد أن التسلسل يبدأ بحادث يخلق استثارة، تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية، تنشط بدورها

الأعصاب الحسية التي ترسل برقيات التبشير بالخير أو الإنذار بالشر.

وعرف أحد علماء النفس الانفعال **بأنه رد فعل الشخص في الظروف التي يعجز فيها عن الانسجام، فينتج بدنه طاقة نفسية وعضلية بصورة مفاجئة.** وعرفه آخر بأنه حالة من التوتر تختلف شدته وعمقه، تحفز البدن للنشاط، ويصاحبها شعور بالارتياح أو الانزعاج، كما يصاحبها تغير في نشاط الأحشاء. وقيل إن الانفعال هو الشعور الذي يصاحب "الأنا" في مختلف أنشطته وعمليات التخيل والتوقع والتذكر .. ويتلوه شعور بالسرور والرضا، أو الحزن والسخط والخيبة.

وتوصف بعض الانفعالات، مثل الحب والإعجاب والعطف والسرور بأنها إيجابية بناءة، لأنها تزيد إقبال المرء على النشاط، وتجلب له الرضا والاطمئنان؛ ويقال عن انفعالات أخرى، مثل الخوف والغيرة والحقد، أنها سلبية هدامة، لأنها تجعل المرء يتجنب موضوع الانفعال أو يحاربه، وتخلق في نفسه توتراً يعرقل نشاطه البناء. وهناك انفعالات يمكن وصفها بأنها " هادئة "، سواء كانت نتائجها إيجابية، مثل القناعة أو الشفقة والتقدير، أو سلبية مثل الكآبة والانتقاد والحزن. وقد توصف بعض الانفعالات بأنها بدائية مثل الخوف والغضب والسرور، وأخرى بأنها معقدة، كما يحدث عندما يطرد الشخص من عمله، أو يخسر صفقة تجارية فهو يشعر بالخيبة والقلق والرغبة في الانتقام في وقت واحد. ونجد من الانفعالات ما هو عميق يهز كيان المرء، وينغص حياته لمدة طويلة، يترك في نفسه آثاراً عميقة، وما هو سطحي لا يدوم طويلاً، كأن تأتيك برقية من أم مريضة فتضطرب وتتوقع سوءاً، ثم سرعان ما ينجلي قلقك عندما تجد في البرقية خبراً مسراً، أو كأن تسافر إلى جانب

شخص مدخن، أو يقدم لك المضيف أكلة لا تتحملها، ولا يلبث أن يزول انزعاجك عندما تغادر المكان.

ولابد من التأكيد على أن الانفعالات متداخلة مترابطة، فإذا طرد شخص من عمله الذي لا يحسن غيره، أو جاءه خبر موت شخص عزيز عليه، وشعر أنه فرط في حقه عندما كان حياً، فقد يشعر بالخيبة والقلق، والرغبة في الانتقام والسخط على الحظ في الحالة الأولى، وبالحزن والشعور بالإثم إذا كان قد أهمل هذا الشخص أو أساء معاملته، وبالخيبة إذا كان يساعده مادياً ويسانده قبل وفاته. وبالإضافة إلى ذلك، يصاحب هذه الانفعالات شعور بالقلق والغضب أو الكآبة أو الخوف من المستقبل أو جميعها، وإن كان يسيطر انفعال واحد ويغطي الانفعالات الأخرى في كثير من الأحيان.

ومن أمثلة الانفعالات أنك تشعر بالإهانة إذا عيرك شخص أو حط من قيمة أسرتك، ويثير ذلك دافع العدوانية في نفسك، فتحاول الانتقام لكرامتك، وربما خطب شخص فتاة أحلامه، فرفض أهلها بدعوى أنه رجل ليس له مهنة ولا ثقافة، فيشعر ليس فقط بالكراهة تجاه هذه الأسرة، بل كذلك بالخيبة، وقد يحسد الرجل الذي يتزوج الفتاة. وربما توفي شخص من أسرتك فتشعر بالحزن، وهذا شيء طبيعي، وتشعر كذلك بالذنب إذا كنت تقاعست عن مد يد المعونة له في حياته.

كما نصادف أناساً مثاليين يجنحون دوماً إلى الكمال، ويستغرقون في تنافس شديد، ويحاسبون أنفسهم محاسبة دقيقة، وهم لا يتوقفون عن مقارنة أنفسهم بغيرهم، يخشون الانتقاد، ويولون اهتماماً كبيراً لرأي الناس فيهم. وأعرف شخصاً من هذا النوع، أنهكه الطموح

والتنافس، فأصبح ساخطاً على الحياة، يحب العزلة ويميل إلى التشاؤم، ويشعر بالفراغ، رغم ما بلغ في حياته من جاه وما نال من مكاسب. والأمثلة كثيرة على المواقف التي يظهر فيها بعض الأشخاص حدة الطبع وسرعة التهيج، والخوف والقلق والخجل وغير ذلك. وجميع ما تقدّم أمثلة على بعض الانفعالات السلبية التي تؤثر على سلوك الإنسان وصحته وحياته وعلاقاته الاجتماعية.

وهناك عوامل أساسية تؤثر في حياتنا وتحدد معالم سلوكنا، منها أولا الاستعدادات والإمكانيات التي نرثها؛ ثانياً النمو البيولوجي والتطور النفسي والفكري؛ وثالثاً المؤثرات البيئية والعوامل المحيطية، والتجارب التي نحياها، والأنظمة والقواعد الاجتماعية التي نخضع لها. ولا خلاف في أن البيئة تؤثر على نوع انفعالات الإنسان ودرجة عمقها. ويشمل ذلك حياة الإنسان أثناء فترة الحمل. فالجنين في بطن أمه يعيش في بيئة قد تؤثر عليه لأسباب عديدة منها إفرازات الغدد، وضيق الرحم، وصحة الأم أو مرضها، ونوع غذائها، وغير ذلك.

ونلاحظ أن المولود الجديد يعبر بنوع من الهياج العام عن شعوره بالانزعاج والألم. وبعد بضعة أسابيع يصبح قادراً على التعبير بوضوح أكثر عن حالات الألم واللذة والغضب والسرور. ثم تبدأ عمليات التعلم التي تشمل انفعالات أخرى، مثل الخوف من النار، والقط الذي خدشه، والابتهاج بلعبته المفضلة، والاشمئزاز من أكلة لا يحبها وغير ذلك.

ومن هنا تبدو أهمية الإطار الاجتماعي الذي ينمو فيه الطفل، ودور العائلة والأشخاص المهمين في حياته، في التأثير على سلوكه، وتوجيهه فيما يتعلم وما يأخذ وما يترك، وكيف تكون ردود أفعاله في

هذا الموقف أو ذاك. فنحن نعلّم الطفل مثلاً، أن يحترم جده، وألا يغضب على أمه، وألا يضرب ابن الجيران، وأن يحذر القط الذي خدشه، ونحثه على النجاح في دراسته. وكلما تقدم به السن وجد نفسه معرضاً، حسب المجتمع الذي يحيا فيه، لأنواع من الضغوط الاجتماعية، والأوامر والنواهي المتعلقة بسلوكه وتصرفاته. وسواء وجد نفسه في موقف منافسة شديدة مع أقرانه، أو طلب منه أن يخفي نزعاته الجنسية، أو فشل في الحصول على رضا الأشخاص المهمين في حياته، فإن هذه التجارب لا تمر دون أن تترك آثاراً في نفسه، تنعكس على حياته وسلوكه.

وتحدث الانفعالات درجات مختلفة من التوتر لدى الإنسان، وتدفعه إلى العمل على الاتجاه نحو مصدر الانفعال والاقتراب منه، إن كانت الانفعالات إيجابية نافعة؛ وإلى الابتعاد عن مصدر الانفعال والتخلص منه، إن كانت ضارة أو مزعجة. ومثال الأول الحب والابتهاج والتقدير والعطف، والثاني الغضب والحزن والفشل والإهانة والانتقاد. وتتوقف درجة التوتر، وما يثيره من ردود الفعل، على نوع الانفعال وعمقه وشدته.

ولزيادة التوضيح يمكن أن نتصور أبعاد الانفعالات على خط مستقيم، له طرف إيجابي وطرف سلبي. فمنها ما يقع على الطرف الإيجابي مثل الحماس والحب، ومنها ما يقع على الطرف السلبي مثل الخوف والحقد والغيرة والعدوانية، ومنها ما يحتل مكاناً بين الطرفين مثل القناعة والحزن والاكتئاب. وعند تحديد موقع انفعال ما على الخط المستقيم يمكن اعتبار المعايير التالية: درجة الإثارة، شدة التوتر

وعمقه، ومدى بساطة الانفعال أو تعقيده.

وتشير التجارب إلى أن الشخص المنفعل يمر بمراحل ثلاثة كلها مترابطة. فإذا أهانك شخص أو هددك (1) تحدث تغييرات فسيولوجية في بدنك (كالارتجاف وتسارع دقات القلب)، (2) تشعر بالغضب، (3) يأتي رد الفعل مثل الهروب، أو التهديد، أو الهجوم، وغير ذلك. وهذا التقسيم نظري لفائدة التوضيح، لأن المراحل الثلاثة متداخلة كما سبق.

ويلاحظ أن الشخص المنفعل تختلف درجة تأثره حسب مصدر الانفعال، كما يتوقف رد فعله على قوته النفسية والبدنية، وظروف الانفعال، ومدى تأثيره على مركزه وكرامته، وكذلك على مبادئه وتقاليده. فكل ذلك يحدد موقفه أمام حادث معين في الحاضر، ويلون سلوكه أمام المواقف المماثلة في المستقبل. وبناء على ذلك يكون رد الفعل على الإهانة نظرة غاضبة، أو كلمة لاذعة، أو تهديداً ووعيداً، وقد يتطور الأمر إلى السباب والهجوم. وكذلك نلاحظ أن رد الفعل أمام حادث مخيف يختلف اختلافاً شديداً من فرد إلى آخر. فبعد حادثة طائرة مثلاً، يقسم شخص ألاّ يركبها مادام حياً، ويؤكد آخر أنه على الرغم من ذلك ما زالت الطائرة الوسيلة الآمنة للسفر البعيد، وتقاس الظروف والمواقف الأخرى المماثلة على ذلك.

كما تجدر الإشارة إلى أن عمق الانفعالات وشدتها، يتوقف كذلك على غنى تجارب المرء وخبراته السابقة، وتكوينه الشخصي والصحي، وعلى ما يملك من ثقافة، وما لديه من إمكانيات لمواجهة الأوضاع والاستجابة لها والتأثر بها. وهكذا يختلف الناس في تعليلهم للحوادث

وحكمهم عليها، وفي نظرتهم إلى تقلبات الحياة ومشاكلها ومسراتها، كما يختلفون في مدى تأثرهم بهذه المشاكل، ومواجهتها وتأثيرهم على مجرى الحوادث.

والمرء في حياته يخضع لدينامية الحوادث وما تأتي به من تغيرات من يوم لآخر، أو يثور على هذه الحوادث ويقاومها. فهو يرضى أو يسخط، ويفرح أو يكتئب، ويتحمس أو ينكمش، ويصدر أحكاماً مؤيدة أو معادية، بناء على العوامل النفسية والمادية الكامنة في شخصيته، وما توفره له الظروف من لذة أو تسببه له من ألم. فهو إذا جند للمشاركة في الحرب، أو أصابه مكروه، أو سقط ابنه في الامتحان، أو أصيب أبوه بأذى، يحزن ويسخط ويتوتر ويكتئب، أو يصبر ويصابر. وهو فيما يتخذ من مواقف، ويصدر من أحكام يتأثر بجميع العوامل التي تحدد سلوكه، والتجارب التي تلون حياته، والعناصر التي تشكل شخصيته.

وحتى على مستوى الحوادث اليومية البسيطة، يلاحظ مدى اختلاف الناس في تأثرهم بما يجري حولهم. كنت ذات يوم جالساً مع بعض الزملاء في إحدى المقاهي، وشاهدنا امرأة تضرب ابنتها وتجرها في الشارع. فقال أحدنا: امرأة جاهلة ....، وقال آخر: ابنة شقية عاصية، وأضاف ثالث: جيل قليل الطاعة والأدب، وذكر رابع: إن العقاب يعرقل نمو الطفل ....، وأنشد آخر بيت شعر لأحمد شوقي. ويذكرنا هذا بقصة جحا عندما اشترى حمارا فامتطاه هو وابنه معاً، فأنكر الناس عليهما مشفقين على الحمار، فنزل وترك ابنه، فتعجب الناس من ركوب الشاب الذي ترك أباه يمشي إلى جانبه، فنزل الابن وركب الأب فاستغرب الناس من أب لا يشفق على ابنه الصغير، فلما

قرر أن يمشي هو وابنه معاً، ضحك الناس ووصفوهما بالغباء.

وإذا كان المجتمع يدرب الفرد منذ صغره على اللجوء إلى التفكير السليم في حلّ مشاكله وخدمة مصالحه، فالحقيقة هي أن الانفعالات تخدم كذلك مصالح الإنسان في كثير من الظروف وتساعده على البقاء، لأنها وسيلة من وسائل التعبير عن الحياة ومواجهة تقلباتها [5]. ولهذا يمكن القول إنه لا يوجد تناقض بين الفكر الهادئ والانفعال، إذ لكل مجالاته وظروفه، وضررها، والثاني فالأول يساعد الإنسان على التعاطف مع الأشياء وفحصها وتقييم نفعها يتدخل عندما تتأزم الأوضاع، أو يغمر الإنسان خطر محدق أو لذة عارمة، فيكون هدفه النهائي هو مواجهة الظروف المثيرة، ومساعدة الإنسان على البقاء. وللحلم أوقاته، وللانفعال ظروفه، فمن الناس من يغلب على طبعه الحلم والسكينة والاطمئنان، ومنهم من يغلب على طبعه الانفعال، وكل إناء بما فيه ينضح، وكل امرئ ميسر لما خلق له.

ويجدر التأكيد أن الإنسان ليس آلة يضغط على زر عندما يشاء ويختار، فتهيج نفسه، وتسرع دقات قلبه، وتنشط غدده، وتضطرب كلماته، ويجف حلقه، بل أنه وحدة واعية متكاملة، تنبع إحساساته وانفعالاته من قدرته على تقدير الظروف، وتحليل المواقف، والاستجابة لها والإقبال عليها، أو النفور منها ومقاومتها. فسلوكه وحدة لا تتجزأ، تنصهر فيها عوامل ومؤثرات نفسية وفسيولوجية عديدة ترتبط بتاريخ حياته وحياة أجداده. وإذا اقتصر بعض العلماء على دراسة جوانب محدودة من سلوك الإنسان، فإنما الهدف من ذلك التدقيق والإحاطة بجزئياته، كما يدرس المختص جراحة الدماغ مثلاً، دون إهمال البدن

كوحدة لا تنفصل عن موضوع الدراسة [6].

ويلاحظ أن الإنسان الذي يقع فريسة لانفعال الخوف مثلاً، نجده في موقف معقد، يشمل عمليات تذكر للخبرات السابقة والتأثر بها سلباً أو إيجاباً، وإدراك الموقف الحالي إدراكاً شاملاً من خلال تجاربه ومعلوماته، وتقدير نتائج هذا الموقف على أمنه وسلامته. وهذا التصرف منطقي وسليم، لما تقدم توضيحه من كون حياة الإنسان، في وقت ما، نتيجة عوامل عميقة متعددة ومتنوعة يكون تأثيرها شاملاً. فالطفل الذي يعيش تجارب تجعله يشعر بالخجل، ينفعل بجميع جسده، وتكون ردود أفعاله من داخل أعضائه تجاه المحيط الخارجي شاملة لا جزئية. والإنسان صيغة معقدة تتكون من الاستعدادات الموروثة، وليس ردود أفعال آنية منفصلة ومنعزلة.

فإذا وصفنا الإنسان بأنه كائن عاقل ومفكر، كان من الضروري أن نصفه أيضاً بأنه كائن عاطفي ومنفعل، لتكون الصورة كاملة، ولنبتعد عن التجزئة والتحيز للعقل، وإهمال دور العواطف. ومن الواضح أن علماء السلوك عندما يفسرون تصرفات الإنسان ويعللون سلوكه وحوافزه، لا يقفون عند كون الإنسان كائناً مفكراً وواقعياً، ولا يعتمدون على المنطق وحده لتعليل تصرفات الإنسان والتعرف على مشاكله، بل يعتمدون كذلك على تحليل المكونات النفسية والخبرات الانفعالية التي طبعت سلوكه وتركت آثاراً حسنة أو سيئة في حياته.

ومن المعروف لدى علماء النفس أن الدفعات اللبيدية المكبوتة [7] تؤثر على النشاط العقلي، والقدرة على التركيز والتفكير السليم. ولذلك نجد أن الأشخاص الذين يعانون الكبت الشديد، يفقدون شيئاً

من الانسجام في حياتهم العملية، إذ أنه عندما يطغى الكبت على الإنسان ينهزم التفكير ويضعف، وتتسم حياته بالتخيل والأحلام. وعلى العكس نلاحظ أنه عندما يسود التفكير والعقل قوى الكبت، يصبح المرء كثير الإنتاج، سليم التفكير، مبدعاً في كثير من الأحيان.

وإذا كانت الانفعالات تلعب دوراً مهماً في توجيه حياة الإنسان، فإنها لا تصلح دوماً كمعيار للتعرف على الواقع والحكم عليه. فعندما تحكم على شيء أو شخص بأنه جميل أو قبيح، صالح أو مجرم، مفيد أو مضر، فقد لا يكون حكمك موافقا للحقيقة والواقع. لهذا يعظ الحكماء والمرشدون والمعلمون الناس، بألا يتركوا مشاعر الحقد والغيرة والخوف والحب الأعمى تتحكم في تفكيرهم.

بل قد يتجاوز الشعور والانفعال في بعض الأحيان درجة معينة، فيبتعد صاحبه عن الواقع. ويبدو له العالم غير متماسك ولا منسجم، فيعيش في جو من الأحلام. وقد تشتد الانفعالات لدى بعض الأشخاص لدرجة تبدد العلاقات المنطقية التي تربطهم بالعالم الواقعي، وتنقلهم إلى عالم خيالي. وهذه حالات غير عادية تحدث للمرء عندما يمر بفترات حرجة أو بظروف صعبة، أو يجتاز مرحلة عسيرة من حياته أو يواجه مشاكل عويصة، فيتصرف بطريقة غير مألوفة تحت ضغط الموقف الحالي. ولكن تزول الأعراض بزوال الصعوبات، ويعود الاطمئنان بتحسن الموقف، ويتلاشى التهديد، وتعود المياه إلى مجاريها، إذا أحسن تدبير الأمور وإيجاد الحلول الملائمة، وإن كان ذلك يتوقف إلى درجة كبيرة على قدرة الشخص على التكيف والتحمل. وإذا استمر العجز عن

التلاؤم، ودامت الأعراض الطارئة، فمن الحكمة استشارة طبيب نفسي، للبحث عن أسباب الاضطرابات في المجال الشخصي النفسي.

وإذا كانت الانفعالات بهذه الأهمية والقوة، فالسؤال الوجيه هو هل يمكن للإنسان أن يدخل شيئاً من التعقل والمنطقية على انفعالاته العارمة المقلقة؟ أجل، هذا ممكن. فإذا نجح الفرد في معالجتها وإخضاعها للقوة الواعية، فإنها تزيد حياته غنى وعمقاً وحيوية. ولا شك أن نجاحه في هذا المجال يكون مصدر قوة لشخصيته، ودليلاً على نضجه وحسن تدبيره.

○ غنى الانفعالات وفقرها :

لا ريب أن كون الإنسان كائناً اجتماعياً ميزة إيجابية تخدم مصلحته، غير أنه كثيراً ما تفرض العراقيل والقيود على عفويته، وتحدد معالم سلوكه. وهذه الميزة تجعله لا ينتعش إلا وسط الجماعة، لأنه لا يتحمل العزلة ولا يسعد بالانفراد. وفي الوقت نفسه تفرض عليه الجماعة قيوداً وأنظمة تحد من حريته، وتوجه تفكيره ونشاطه. **فالإنسان يولد على الفطرة، لا حول له ولا قوة، ويتلقاه المجتمع فيحاول تكييفه بالتربية والتعليم.** ويشجعه على التعبير عن بعض الانفعالات وكبت انفعالات أخرى، ويرخص له إشباع رغبات ويمنعه من أخرى، ويجازيه على أعمال، ويعاقبه على أعمال أخرى.

ويمكن القول إن مستويات الانفعالات لدى الإنسان وتنوعها وردود فعله عليها، هي التي تحدد سلوكه وتصرفاته. وهو يولد مزوداً بالقدرة على التعبير عن بعض الانفعالات مثل الغضب والعدوانية والانزعاج

والسرور. غير أنه يتعلم بعد ذلك طرقه الخاصة للتعبير عن رضاه ورفضه وسخطه. ومن المعروف أن الشعور بالغضب شيء أساسي في حياة الإنسان، مثل شعوره بالجوع والحب والارتياح والخيبة.

وإذا كان الأمر بهذه الأهمية، فهل يكون لمصلحة الإنسان أن يطلق العنان لانفعالاته ويعبر دون حرج عن مشاعره؟ أو على العكس من ذلك يكون من مصلحته أن يكبح جماحها، ويتعلم كيف يهذبها أو يقهرها؟ لا شك أن المجتمع لا يترك له مطلق الحرية في هذا المجال، فهو يرسم سبلاً للتعبير عن هذه الانفعالات، ويحدد مستويات لها، وقد يضع عراقيل متنوعة تمنع الفرد من إطلاق العنان لغضبه أو عدوانيته أو رغباته الجنسية [8].

وكثيراً ما يشعر المرء بالرغبة الملحة في التعبير عن غضبه أو بهجته أو سخطه وانزعاجه، في الظروف التي تدفعه إلى ذلك. ولا شك أن الجو العائلي والاجتماعي السليم هو الذي يوازن بين الحريات والحقوق وبين القيود والواجبات، ويسمح لأفراده بالتعبير عن انفعالاتهم، بل وأحياناً يشجعهم على ذلك ويفسح المجالات أمامهم بلا ضرر ولا ضرار، وفي إطار المحافظة على سلامة المجموعة وراحتها. ولا شك أن هذا السلوك المرن يُمكّن الأفراد من الإعراب عما يعتمل في نفوسهم، وصرف الطاقات الفائضة في أنشطة نافعة، أو على الأقل في مجالات تصرف الفرد عن الاتجاه نحو أعمال الانحراف والعنف.

وقد لوحظ أن الأشخاص الذين لم يتمكنوا من التعبير عن انفعالاتهم وعواطفهم، يعوضون عن ذلك بكثرة المطالب على أهلهم وأصدقائهم، وبالميل إلى الأعمال التي تجلب إليهم اهتمام الناس، مثل

الاعتداء، وبالاستغراق في الخيالات للتعويض عن الواقع الذي لا يرضيهم، وأحياناً بتركيزهم على الأكل والترفيه، إن سمحت لهم الظروف بذلك.

وكم من أسرة يعيش أفرادها في جو خانق، لا يسمح فيه للمشاعر أن تتنفس، ويظل التعبير عن الانفعالات فيه سطحياً. وقد تخلق مثل هذه البيئة ضحايا يعيشون في محيط عاطفي مفتعل، يتصرف فيه الفرد بعكس رغباته، ويتحدث بما لا يعتقد، ويتظاهر بما لا يؤمن به. فالقلق لا يظهر قلقه، والخائف لا يظهر خوفه، والمعجب لا يعبر عن إعجابه، والساخط لا يعرب عن سخطه، والمحب لا يظهر مبحته. يقول الأب لابنه: " كن رجلا، فالرجل لا يغضب، ولا يخاف، والابن المهذب لا يناقش أباه، ولا يعارض رأيه، ولا يتحدث معه في مسائل كذا وكذا "، وتقول الأم لابنتها: "لا تظهر شدة إعجابك بخطيبك، فقد يفسره الناس تفسيراً خائطاً، ولا تظهري لزوجك أنك تحبينه، لأنه سيستضعفك". وعندما تتكرر الموقف المشابهة لما ذكر، يصبح الكف عن التعبير عن الانفعالات والعواطف عادة، ويؤدي هذا إلى قلب المشاعر، وإلى تعقيدات واضطرابات في التصرف، لأن الإنسان يشعر بأنه يحيا على مستويين، مستوى الشعور العاطفي الحقيقي، ومستوى السلوك الذي يرضى الأهل ويتماشى مع العادات والأنظمة. وعندئذ يسود التوتر سلوك الفرد، لأنه لا ينعم بالحياة العفوية البسيطة.

ويعاني الأطفال بصورة خاصة من هذا الجو الخانق، لأنهم لا يدركون تماماً سبب كبت المشاعر، والتظاهر بعكس ما يشعرون به. وقد تدوم حيرتهم مدة طويلة، ونحن نعرف أن الطفل يحاول من جهة أن

يرضى أهله لاعتماده عليهم في حياته، وأن يرضى نزعاته ورغباته، وإذا طال حرمان الطفل من التعبير عن مشاعره، واقترن ذلك بالأمور الهامة في حياته، سبب له القلق والصراع النفسي، وربما أدى إلى نوع من الشلل العاطفي، وهذا يزيد مشاكله الفردية، ويضعف قدرته على مواجهة الحياة كعضو في المجتمع.

إن الجو العائلي السليم هو الذي يتسم بالمرونة والتسامح، ويتيح لكل فرد فرصة التعبير عن عواطفه، ويسعى لحل ما يحدث من نزاع بالأساليب الإنسانية الديمقراطية. وهو الذي لا يرغم أعضاءه على كبت الانفعالات، ولا يطلب منهم أن يتصفوا بأخلاق الأنبياء والملائكة. والواقع أن قدراً محدوداً من العدوانية أو الغضب أو الخوف ... قد يكون ضرورياً لسلامة الإنسان وبقاء النوع. ولا يصبح التعبير عن هذه الانفعالات بغيضاً وغير طبيعي إلا إذا أصبحت العدوانية أو الغضب هياجاً أعمى يحطم بدون هدف ويزعج أمن الآخرين وسلامتهم.

وإذا كانت الانفعالات تنبع من وجود طاقة نفسية عميقة، فلا شك أن هذا يوفر لصاحبها إمكانيات أكبر تجعل حياته غنية وملونة. وما قولك لو كان لك الخيار بين حياة تجمع بين الجد والمرح، والعمل والاستجمام، تنشط عندما يكون النشاط ضرورياً، وتسكن عندما يكون السكون فضيلة، وتحب وتبتهج وتنشد وتفرح في المناسبات الملائمة، وتشمئز وتحزن وتثور وتصرخ وتغضب عندما تستوجب الظروف ذلك، وحياة باردة تسير على وتيرة رتيبة مثل حركة السلحفاة، تتمسك بمنطق جاف، وتفسر الحوادث بفلسفة عقلانية، لا تنعشها المناسبات السعيدة، ولا تهزها التقلبات المزعجة، فلا شك أنك تختار أن تكون من الطائفة

الأولى، وأن تكون حياتك كنهر غزير يسقى البساتين وينفع الناس، بدلاً من آخر يجرى في الأعماق، لا يُحيي أرضاً ولا يروى نوراً، حتى يبتلع البحر مياهه.

إن الذين يساعدهم الحظ، منذ الصغر، على إشباع حاجاتهم للحب والأمن والتقدير أشخاص محظوظون. فهم كصاحب النبع الغزير، قادرون على الإنفاق من مخزون ثروتهم العاطفية، وعلى إظهار المودة والتعاطف، والتعبير عما يجيش في نفوسهم بصراحة وأمان. فمشاعرهم عميقة ومعاملتهم مرنة وأنفسهم متفتحة للتجارب الإنسانية، وعقولهم لا تخاف من قلوبهم، وحياتهم نغمات منسجمة ومرآة صافية تنعكس عليها جميع التجارب الإنسانية.

إن الحياة الغنية بالانفعالات والعواطف السليمة والاتجاهات العفوية، أعمق وأغنى وأوسع من الحياة الجافة السطحية التي خنقتها التقاليد، ومن حياة لا تعتمد إلا على العقل والمنطق. فالشخص الذي لا يقدر على الحب والغضب والغيرة (في الحدود المعتدلة)، والذي لا يتجاوب مع مواقف الإعجاب والبهجة، ولا يتأثر بمواقف الحزن والشقاء، تكون حياته جافة متحجرة وسطحية. فمقدار معقول من التعبير عن الانفعال يزيد المرء حيوية ويزيل عن حياته الملل والرتابة، ويزيده حماساً وقدرة على التجاوب مع أفراد عائلته ومجتمعه وبنى الإنسان قاطبة.

وإذا كان من الحكمة أن يستغل المرء هذه الطاقات لتحقيق ذاته وبطريقة تمكنه من التمتع بحياة أفضل، فلابد من التحذير بأن طاقات الانفعالات جبارة قد تهدم حياة صاحبها. وتحطم صحته وراحته، إذا

لم يحسن استغلالها، وإذا لم يساعده المجتمع على توجيهها والاستفادة منها لما فيها خير الفرد والمجتمع.

○ نتائج الانفعالات [9]:

إن الجسم مرآة تنعكس عليها آثار الاضطرابات النفسية والانفعالات العاطفية السلبية والإيجابية، لأنها تحدث تغييرات فسيولوجية متنوعة. ففي حالة الانفعال الشديد، لاحظ الأطباء كيف تتغير الموجات الكهربائية داخل الدماغ، ومعدل دقات القلب، وسرعة التنفس، وتخثر الدم، وكيف يضطرب نشاط الغدد وإفرازاتها، ويختل نظام الميتابوليزم (*). [10] ولا شك أن الإنسان لاحظ على نفسه أو على الآخرين، في حالة الصدمات والأزمات الشديدة، بعض الأعراض الفسيولوجية مثل تصبب العرق، وارتعاش الأطراف، والشعور بالاختناق، وآلام المعدة، والصداع، وجفاف الحلق والفم، وتوتر العضلات وغير ذلك. فهذه الأعراض جميعها تدل على أن المرء يواجه مشكلة عسيرة بفكره وحواسه ومشاعره.

والانفعالات ليست حسنة أو سيئة، مضرة أو مفيدة، في حد ذاتها، بل هي كذلك بما يكون لها من تأثير على حياة الفرد، ونتائج على الأسرة والمجموعة التي يحيا ضمنها. ولا شك أن الوسط الذي ينمو فيه المرء يلعب دوراً أساسياً في خلق الانفعالات، وتحديد ردود فعل الشخص، ومدى قبولها وتوجيهها أو رفضها وكبتها.

والانفعالات مفيدة من جهة لأنها تشبه صمام الأمن وناقوس

(*) أي نظام الأيض، وهو طريقة استخدام الجم للغذاء في بناء أنسجته، وطريقة تحليل الخلايا، أو بعبارة أخرى هو نظام الهدم والبناء في خلايا الجسم.

الإنذار. فهي تنذر صاحبها بأنه مقبل على حالة طوارئ، وتنبهه إلى وجود مواقف تستدعي ردود فعل غير عادية. فهي مثل الحمى التي تنذر بوجود خلل في البدن. ولكن دور الانفعالات أوسع وأعمق من ذلك بكثير، ولا ينحصر في الإنذار أو التبشير فقط، بل إنها تحفز الإنسان وتعده لمواجهة المواقف الجديدة. فانفعال الخوف مثلاً، ينبه المرء للخطر، ويهيئه لمواجهة الموقف (بالهجوم أو الفرار)، وانفعال الإعجاب يثير في نفسك الاهتمام بالموضوع، ويدفعك إلى الاقتراب منه. فإذا كان موضوع الإعجاب فتاة لطيفة فإنك تلبس أحسن ملابسك، وتفكر في أفضل الأساليب للسيطرة على الموقف ونيل صداقتها.

ولا تنحصر مسألة الانفعالات في الحديث عن أمثلة خاصة بسيطة محببة، أو حوادث نادرة بارزة ومتعبة. بل إنهاء جزء من حياتنا اليومية. وتجدر الإشارة إلى أن سكان المدن الكبرى بصفة عامة، يتعرضون لعدد أكبر من الانفعالات بالمقارنة بسكان الريف [11]. فقد تتعطل السيارة أو المصعد، أو ينقطع الماء أو الكهرباء، أو تتأخر وسائل المواصلات، أو تطول مدة الاضطرابات، أو تزدحم الطرق، وغير ذلك من مواقف الانتظار والتسابق والتنافس التي تقلق الإنسان وتثير انفعالاته وتزيد في تحفزه وتوتر أعصابه.

وأثناء جميع هذه الحوادث اليومية، التي يعيشها ساكن المدينة أو القرية، وتبعاً لأهمية مصدر الانفعال وتأثيره على حياته ومركزه ومصالحه وأمنه، تشتد درجة الاستثارة أو تقل، ويزداد نشاط الغدد واضطرابات الأجهزة الحيوية أو ينخفض. ولا ريب أن الآثار التي تتركها الانفعالات تتوقف على الحالة الصحية، والقدرة على التحمل،

ومدى ما تعرض له المرء في حياته من المقلقات، وما أنفق من طاقة في عمليات التكيف. وتعود الاختلافات الفردية في القدرة على التحمل، وما نشاهده من فوارق في الاستثارة، إلى التعليم الذي يوجه المرء نحو ردود أفعال معينة تجاه مثيرات محددة، وإلى التركيب البدني، ومدى حساسية الجهاز العصبي، ونشاط الغدد، وتجارب الماضي وغير ذلك.

إن الإنسان كتلة من الطاقة تنمو بالادخار والتجديد وحسن الاستخدام، وتنقص في الحالات المعاكسة لذلك. والانفعالات الشديدة التي تطول مدتها تعني إنفاقاً متواصلاً لطاقات الإنسان، فينتج عن ذلك الاختلال والتوتر، والوهن وعجز البدن عن الدفاع، ويظهر المرض الذي يصيب عادة أضعف حلقة في بدن الإنسان.

ويجد الإنسان نفسه أحياناً عرضة لرغبات متناقضة، أو دوافع يصعب إشباعها، أو حاجات يحرمها المجتمع، ويسعى لإيجاد حلول ترضى الغريزة، والأنا، والضمير. وقد يفشل في ذلك ويصبح عرضة للاضطرابات النفسية والصراع والتوتر، ويتحايل لتخفيف الألم فيحاول تحويل انفعاله النفسي السلبي الغامض إلى أعراض بدنية محددة، فيتحمل الآلام الجسدية في رأسه أو أمعائه أو قلبه، إلى غير ذلك، وقد يلجأ إلى وسائل الدفاع النفسية المعروفة (مثل الحيل الدفاعية النفسية أو الفوبيا) للتخفيف من اضطراباته ومشاكله.

وقد يؤدي الانفجار الانفعالي السلبي العارم أحياناً إلى حالات شلل أو عمى، أو إلى أمراض أخرى ترمز إلى صراعات عاطفية شديدة مغمورة. وتكون هذه الأمراض في الواقع سطحية رمزية أكثر منها حقيقية. فالغضب العارم قد يؤدي إلى عمى جزئي، أو شلل رِجل، لا يقدر صاحبها

على تحريكها، غير أن الفحص الطبي يظهر أن الرجل سليمة من الناحية الفسيولوجية، وغالباً ما يختفي الشلل أو العمى الرمزي بإزالة الأسباب النفسية الانفعالية. وتختلف هذه الأعراض عن العلل التي تحدث تدريجياً وبمرور الزمن في حالات الانفعالات المزمنة، مثل القرحة، والأمراض التي تصيب جهاز التنفس والمفاصل والقلب وغيرها.

وعندما يصاب المرء، أثناء ثورة غضب عارم، بفقد البصر أو بشلل جزئي، فهو بذلك يضحي بجزء من بدنه للمحافظة على الكل، رغبة في الاحتفاظ بالهدوء والاطمئنان والانسجام والتوازن النفسي. وبما أنه ليس من السهل التخلص من الصراعات العاطفية، ولا الخروج عن التصرفات الأخلاقية "المعيارية" التي وضعها المجتمع، فإن الشخص يلجأ إلى التعبير عن الانفعالات التي تتصارع في دماغه بأعراض وعلل بدنية، كفقدان الرغبة الجنسية المفاجئ، أو تكرار عملية التبول بكميات قليلة، أو شدة الحساسية، أو صعوبة التنفس، أو الإسهال أو الإمساك. وهكذا يظهر أن تضحية الجسم بجزء منه، عندما يصاب باضطرابات نفسية، يعتبر وسيلة لإنقاذ وحدة البدن، والمحافظة على تكامل بنيته النفسية.

والمعروف أن الدماغ البدائي يصدر الأوامر والنواهي، في شكل نبضات عصبية، إلى بقية أجزاء الدماغ، وإلى الأجهزة المختلفة التي تقوم بالتنفيذ. والانفعال الشديد يحدث خللاً في الدماغ البدائي، فتضطرب عملياته، وقد يصدر الأوامر في الوقت الذي ينبغي أن يصدر فيه النواهي، والعكس صحيح. وبذلك تختلط الأمور على الأجهزة المنفذة. وكم شاهدنا أشخاصا في حالة الانفعال الشديد يقومون بأفعال

غريبة، لأن الدماغ أصبح عاجزاً عن توجيه سلوكهم بطريقة محكمة ومعقولة. وسبب ذلك أن الدماغ البدائي أصبح يسيطر على الموقف، ويتحكم في سير الأمور ويملي إرادته على الجميع، بينما أصبح الدماغ "العاقل" عاجزاً عن خلق الانسجام الضروري داخل البدن وتجاه المحيط الخارجي.

وعندما يصاب شخص بانفعال شديد كالخوف أو الغضب، تتحرك في بدنه عمليات فسيولوجية تعده لمواجهة الظروف الطارئة ومجابهة الخطر. فتزيد الغدد من إفرازاتها لتقوية التنفس والدورة الدموية والعضلات، كما تتعطل مؤقتاً العمليات الجسدية التي تعرقل هذه الاستعدادات. ويصبح البدن وكأنه في حالة حرب. وإذا كالت حالة الانفعال وتكررت، أدى ذلك إلى اختلال العمليات الجسدية الحيوية.

ومما لا شك فيه أن الانفعالات السلبية إذا استمرت تؤثر على سلوك الفرد وتصرفاته، فيصبح سريع التهيج، حاد الطبع، سريع الاستثارة، متقلب المزاج، يعاني من الأرق والإنهاك، وعدم القدرة على التركيز، ويميل إلى الانطواء على نفسه، مفرطاً في الحرص على النظام ودقة المواعيد، ويكثر من انتقاد النفس. وربما فقد الرغبة تدريجياً في أعماله اليومية، وأصبح لا يهتم كثيراً بما يحيط به. وهناك أعراض أخرى كثيرة تظهر على طريقة كلام الشخص كالتلعثم، وعلى عضلاته كارتخاء الرأس ورفع الكتفين، وعلى عينيه اللتين تفقدان نظراتهما الثاقبة، وعلى حركاته كقضم الأظافر ولمس الأنف، وبصورة عامة على مدى إقباله على العمل وملذات الحياة أو نفوره منها.

وهكذا نجد أن الانفعالات الشديدة المزمنة، مثل الخوف والقلق والكراهية والعدوانية، تؤدي إلى تغييرات عميقة في صحة الإنسان وحياته. فالانفعال الضار يخضع البدن لتوتر عصبي بغيض ينتج عنه، إذا طال اختلاف في توازن الوظائف الحيوية، فتضطرب العلاقات بين مختلف أجهزة البدن والوظائف التي تقوم بها، ويشاكس بعضها البعض الآخر، ويعرقل عضو وظيفة العضو الآخر، بدلاً من مساعدته، وتفرز غدد عصاراتها في غير الوقت المناسب أو بكميات أكثر أو أقل من القدر المطلوب، وتضطرب كيمياء الدم، وتزداد إفرازات المعدة في غير موعدها، ويرتفع عدد دقات القلب، وتتوتر العضلات في الوقت الذي يحتاج فيه إلى الاسترخاء. وفي الأجل الطويل يتأثر التوازن الحيوي للبدن نتيجة ما يتعرض له من ضغوط وتقلبات، ويظل ينفق طاقات متواصلة لإعادة هذا التوازن [12].

ومن جملة الأعراض المرضية التي يمكن أن يعاني منها الشخص الذي يرزح تحت عبء الانفعالات المزمنة ارتفاع ضغط الدم، واختلال نسبة السكر في الدم، واضطراب الدورة الدموية، وحرارة الجسم، وآلام في المفاصل، والإمساك، كما قد يعاني من جفاف الحلق والفم، وشدة الحساسية، وعسر الهضم، وضعف الرغبة الجنسية، وعدم انتظام التنفس وسطحيته. وربما تؤدي الانفعالات إلى تجدد آلام القرحة أو التهاب المفاصل الذي بدأ يتماثل، أو إلى زيادة الخطر على قلب يعاني من مرض سابق، أو زيادة احتمال الإصابة بأمراض السكر والربو والتهاب الرئة، لأن البدن الذي يعيش فترة طويلة تحت ضغط التوتر يصاب بالذعر والإرهاق، ويصبح غير قادر على الصمود أمام سطوة الأمراض.

وقد تسبب الانفعالات الشديدة أعراضاً أخرى لا تقل خطورتها عما ذكر، ولاٍ يمكن للمصاب أن يعتمد على نفسه للخلاص منها، بل يكون مضطرا للاستعانة بالطبيب. ومن هذه الأعراض أن يستولي على المرء الاكتئاب النفسي الشديد، أو يرخى العنان لنوازعه العدوانية المتكررة دون مراقبة، أو يكون فريسة للشكوك والمخاوف دون سبب واضح، ويعتزل الناس ويعاديهم دون مبرر، ويعاني من الأفعال القسرية والوساوس والهلوسة. أو يقوم بأعمال ضد مصلحته ومصلحة عائلته، أو يعجز عن القيام بمهامه اليومية، إلى غير ذلك. وجميع هذه الأعراض خطيرة إذا طالت واستمرت، لأنها تؤدي إلى أن يفقد المرء الأمن والانسجام الداخلي، يعجز عن التلاؤم مع الناس والمحيط، فتسوء حالته النفسية والبدنية وعلاقاته الاجتماعية.

لقد أصبح من المؤكد أن معظم متاعب الإنسان تبدأ في دماغه. وهكذا ينعم الإنسان بفكره ويسعد بعقله أحياناً، ويشقى بهما تارة. وتبدأ مشاكل الإنسان كفكرة أو شعور أو انفعال سلبي أو توتر في الدماغ البدائي، ويبعث هذا برسائله وتعليماته إلى بقية الأجهزة عن طريق الجهاز العصبي. وتصل الأنباء غير المسرة إلى هذه الأجهزة فتبدأ في الاستعداد لمواجهة الخطر، وتعلن حالة الطوارئ في جميع أعضاء البدن. ولا يخفي أن حالة الطوارئ إذا طالت وتكررت ترهق الإنسان وتضعف مقاومته وتهدر طاقته.

ويؤكد الأطباء أن الانفعالات السلبية تسبب أكثر من 85 في المائة من أعراض الصداع. فالرأس هو مركز القيادة، وفيه الدماغ الذي يكمن فيه سر تفوق الإنسان على المخلوقات الأخرى. والمرء عند سعيه

للحصول على رغباته وتحقيق أهدافه، أو تجنب الخيبة والآلام، يستخدم رأسه ويعتمد على دماغه. وهذا ما يفسر سرعة تأثر الرأس بالانفعالات. [13] وليس معنى هذا أن الرأس ينفرد بتحمل نتائج الانفعالات، كلا، إذ يعتبر جهاز الهضم معياراً قويا للانفعالات. فهو يتأثر مباشرة بأفكار الشخص ومشاعره. وليست القرحة وعسر الهضم والمغص وفقدان الشهية والإسهال وغيرها إلاّ لغة فصيحة، يعبر بها جهاز الهضم عن انفعالات شديدة، مثل الغضب والخوف والحزن والكآبة والخيبة.

وقد لاحظ الأطباء أن اضطرابات الجهاز الهضمي [14] تكثر في المجتمعات التي تتصف الحياة فيها بالمنافسة العنيفة. فهي توجد لدى الشخص المتوتر الطموح، الذي لا يقنع ولا يهدأ ولا يرتاح حتى يحطم منافسيه، وينال الوظيفة العالية، أو يجمع مبالغ كبيرة من المال. كما لاحظوا أن القرحة توجد لدى الرجال أكثر من النساء، لأن المجتمع يحث الرجل على الصبر والتحمل، ويحضه على التقدم والنجاح، ويدفعه للكبت، ويطلب منه أن يكون قوياً صامداً.

ومن المسلم به أن نسبة كبيرة من الاضطرابات الجلدية [15] تنجم عن حالات الخيبة والعدوانية والحقد والقلق والتذمر والغيرة. ونحن نلاحظ كيف يحمر وجه الإنسان من الخجل، ويصفر من الخوف. ومن جملة الاضطرابات التي تسببها الانفعالات: الحكة الجلدية، وشدة العرق، والاكزيما، وجفاف الشعر، وشحوب لون الجلد، وتجعده مبكراً. وهكذا يدفع الإنسان ثمناً من " جلده " بسبب خضوعه لهذه الانفعالات السلبية المزمنة.

ومن نتائج الانفعالات السلبية ما نلاحظه لدى بعض الأشخاص من إفراط في الخوف من ركوب المصعد، أو من الكلام أمام الجماهير، أو من الأماكن العالية أو الضيقة، أو من الجراثيم ومشاهدة الدماء، أو من الجنون أو الانتحار. ولهذا نجدهم لا ينعمون بالاطمئنان، ويعيشون تحت وطأة القلق والرهبة والإنهاك.

إن الانفعالات طاقة، ولا يمكن للإنسان أن يستمر مدة طويلة في تبذير هذه الطاقات بطرق ضارة سلبية. وربما بدا للإنسان أنه بوسعه أن يخادع نفسه، ويتجاهل صراعاته الداخلية أو انفعالاته المكبوتة مثلا، غير أن آثار ذلك سرعان ما تظهر على بدنه الذي يكشف عن الحقيقة بشكل لا يمكن إخفاؤه طويلا. وتتحول هذه الانفعالات إلى أعراض بدنية بواسطة عمليات فكرية لا شعورية معقدة.

لاحظ حركات الناس، وكيفية وقوفهم وجلوسهم، وحديثهم ورنة أصواتهم، ومدى قدرتهم على التركيز، وتقلب مزاجهم، وطريقة تنفسهم، وتحريك أطرافهم، وترددهم في اتخاذ القرارات، وإفراطهم في الشك في الناس، والشعور بالعجز، وفقدان الأمن، وعدم القدرة على التمتع بملذات الحياة، تجد في ذلك خير معيار للحكم على صحة الإنسان الفكرية.

وإذا كان المرض يسبب جزءاً كبيراً من التعاسة للإنسان، فلا ريب أن الشقاء والهموم تلعب كذلك دوراً كبيراً في مرض الإنسان. ونحن نعرف أن الأشخاص الذين يعانون من القرحة المعدية، وسوء الهضم أو الضيق، أو الأمراض الجلدية مثلاً، هم أشخاص عانوا في غالب الأحيان من أزمات نفسية وتجارب قاسية. وكذلك عندما يفشل المرء في تحقيق

أهداف حيوية تستولى عليه الخيبة، وقد يلجأ إلى العدوانية لتحقيق رغباته، والتغلب على العراقيل التي تحرمه من ذلك. غير أن العدوانية تجعله عرضة للعقاب وسخط المجتمع، أو نهبة للقلق والشعور بالإثم. وكل هذا يزيد فكره بلبلة، فتزداد حالته سوءاً وتعقيداً.

○ لماذا يصاب عضو دون آخر [16]:

وتدفع الانفعالات الحادة المتكررة البدن إلى إفراز مواد كيميائية بكمية غير معتدلة، تنتج عنها تغييرات فسيولوجية، كانت تهدف في الأساس إلى تمكين الإنسان من مواجهة المواقف الخطيرة. ولكنها أصبحت بعد مدة طويلة تهدد توازن الوظائف الحيوية، وتؤدي إلى اضطرابات وأمراض نفسية بدنية. وهي أمراض عضوية واضحة المعالم، قد تصيب أي عضو من أعضاء البدن، غير أنها لم تنشأ عن الجراثيم أو الجروح أو أنواع التسمم أو استعدادات وراثية، بل سببتها التغيرات الفسيولوجية المفرطة كالإفرازات الكيميائية التي تسبب قرحة المعدة نتيجة حياة مليئة بالقلق والخوف والتوتر.

وتشير تجارب العلماء إلى أن هذه الإفرازات الكيميائية تختلف تبعاً لنوع الانفعال وعمقه وشدته، وأن مادة الأدرينالين مثلاً توجد في الحيوانات الأليفة، ومادة النورادرنالين توجد في الحيوانات المفترسة، بينما توجد كلتاهما لدى الإنسان. كما أن إحدى هاتين المادتين قد تتغلب على الأخرى، حسب ظروف حياة الإنسان وتجاربه وتربيته واستعدادته، كأن تغلب عليه صفات المسالمة (الأدرينالين) أو العدوانية (النورادرنالين) [17].

لماذا يصاب شخص بقرحة، وآخر بضغط دم مرتفع، وثالث بحكة جلدية، ورابع بصداع؟ على الرغم من أن الأسباب واحدة وهي الانفعالات المرضية. إن الجواب معقد، ولا تمكن الإجابة عليه بدقة إلاّ بدراسة الإنسان المصاب نفسه. غير أنه يمكن الإشارة إلى العوامل المتعددة التي توجهنا نحو الجواب السليم. ومن هذه العوامل أن كل الناس يأتون إلى العالم مزودين بميراث، واستعدادات بدنية ونفسية محددة. وكل شخص يمر أثناء سنوات حياته بتجارب مختلفة ويواجه مشاكل وخبرات متعددة، ويتعرض لعوامل نفسية متنوعة.

ومما لا شك فيه أن تصرفات المرء وردود أفعاله ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات والمعتقدات التي ينشأ عليها، والخبرات التي يخضع لها، وفي النهاية بمواطن ضعفه وقته البدينة والفكرية، وبما يتمتع به من صحة واطمئنان، أو يعانيه من أعراض مرضية نفسية جسدية. وهكذا نجد أن طاقات الإنسان البيولوجية وبنيته الجسدية، والظروف الحضرية والثقافية التي يعيش فيها، والاستعدادات الشخصية والتجارب التي يمر بها، ونوع العمل وأسلوب الحياة والنشاط والتغذية والأنظمة التي يخضع لها، كل ذلك يحدد استجابته للانفعالات بطريقة واعية أو غير واعية، ومدى تأثيرها عليه، كما يحدد الحلقة الضعيفة في جسده التي تصبح أول ضحية للأعراض النفسية البدنية.

وتجدر الإشارة إلى أنه ليست جميع الحالات الانفعالية بالضرورة علامة على سوء المصير. بل كثيراً ما تكون بعض حالات الشعور بالقلق والخوف والخيبة معيناً للمرء ومحفزاً له، لكي يعيد النظر في أسلوب حياته أو طريقة تصرفه، ويركز انتباهه ومجهوداته على المشكلة التي

تنغص حياته ليجد حلاً لها. وما دام المرء يصارع هذه الانفعالات على المستوى الشعوري فهو يواجه مشاكله عن وعي وبصورة مباشرة. ويشتد الخطر عندما يواجه الشخص انفعالاً صراعياً سلبياً محدقاً يعجز عن مغالبته، فيشعر بالعجز ويزداد عبء الفشل حدّة، فتبدأ الأعراض النفسية البدنية في الظهور، وربما كانت مفيدة في حماية المصاب من هذا الصراع الشديد المزمن.

والواقع أن لهذه الأعراض المرضية، مهما كانت بغيضة في حد ذاتها " مزايا " لا تنكر [18]. وكأن النفس الإنسانية لما ضاقت ذرعاً بحدة الانفعال وغموضه وانتشاره، لجأت إلى حيلة تتمثل في تجسيد الانفعال السلبي وتحديد معالمه، فظهر في شكل قرحة أو حكة جلدية أو صداع. ويعتبر العلماء هذا النوع من " تجسيد " الانفعالات الضارة نوعاً من التعايش السلمي بين المرء وصراعه. أو كما يقول فرويد: "عندما يظهر العرض البدني، يصبح القلق مكتوفاً". ومن المعروف أن المرء يفضل أن يتحمل المرض ويقبله، إذا كان معروفاً ومحصوراً في عضو معين، على أن يواجه صراعات وآلاماً نفسية غامضة غير محددة في المكان ولا في الزمان، ولا في نوعها ولا في شكلها. ولهذا يعتبر ظهور الأعراض النفسية البدنية نوعاً من الحلول الوسطى تخفف من حدة الصراع، وتمكن الإنسان من مواجهة عدوه في مكان معروف ومن محاولة التغلب عليه.

ويلاحظ من جهة أخرى أن لظهور هذه الأعراض البدنية وحلولها محل الانفعالات الضارة، ولو مؤقتاً، مزية أخرى بالنسبة للمصاب. فنحن نعرف أن المجتمع لا يعذر الأشخاص الذين يعانون من القلق

والخجل والخوف والغضب والعدوانية والصراع النفسي، مثلما يعذر المصابين بصداع أو قرحة أو حكة جلدية، ويعطف عليهم. ولهذا فإنه أسهل على الزوجة أن تقول " أحس بمغص في معدتي " من أن تقول "أكره حماتي ". وأليق بالرجل أن يقول " أشعر بصداع " من أن يقول " أخشى الفشل في مهمتي". فنحن نعيش في مجتمع يحث على الطموح، ويحض على النجاح، ويقدر المركز والمنافسة والثراء، مجتمع يعذر الإنسان إذا فسر فشله بمرض جسدي أكثر مما إذا فسره باضطراب نفسي. وهذا محفز آخر يجعل الفرد يتقبل الأعراض البدنية، ويفضلها على الأعراض النفسية السلبية.

ثانياً : الشعور واللاشعور [19]

- بقدر ما يتعمق المرء في تحليل سلوك الناس تتلاشى أمامه الأسباب التي تحفزه على ذلك، وسواء أطال الأمر أم قصر، يجد نفسه أمام ذلك السر المخيف الذي يدعى طبيعة الإنسان.[3] OSCAR WILD

- إن جميع ما اكتسبته من اتجاهات ثقافية تقنعني بأن عالم وعينا الحالي ليس إلا عالماً واحداً من عوالم متعددة تحيط بنا.[4] WILLIAM JAMES

- ﴿ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَـٰرُ وَلَـٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِى فِى ٱلصُّدُورِ ﴾ . قرآن كريم

- لا يمكننا أن نتحكم في موجات التفكير بتحطيم العضو الذي ينتجها، لهذا ينبغي أن نفعل شيئاً أهم من ذلك وهو أن نتخلى عن التوحد مع الذات المدركة، وهي عملية تتطلب تغيير الطبع وتجديد الفكر. ISHER WOOD

- بمجرد أن نقترب من الإنسان، نلمس المجهول [1]. E. ESTAUNIE

○ الفرق بين الشعور واللاشعور:

يتعرض المرء طوال حياته لعمليات اختيار متعددة ومتنوعة، تتفاوت من اختيار لون رباط الرقبة، ونوع السجاير، ونوع الأكلة اليومية، وطريقة تسريح الشعر، إلى موضوع المهنة، أو الدراسة، أو اختيار الزوجة، أو تفضيل صديق أو فكرة أو مبدأ على غيره. والمرء يقم على هذه العمليات بسهولة تارة، وبعد التردد والحيرة أحياناً. فعلى أي أساس يختار شيئًا دون غيره؟ ولماذا يفضل فكرة أو نشاطاً على آخر؟ والجواب الذي يقدمه علماء النفس هو أن الإنسان وإن كان يسعى واعياً بحرية وإرادة إلى تحقيق ما يرغب فيه وما يلائمه، **إلا أنه يختار ما يختار، ويتخذ قراراته على أساس ماضيه البيولوجي والنفسي وتجاربه وخبراته وحياته الماضية. وكأن هذا يعني أن عمليات الاختيار في النهاية نابعة من اللاشعور.**

بل وحتى بالنسبة للأنشطة والعادات والحركات والاختيارات التي تبدو عفوية فإن الإنسان يكون قد بدأها لسبب ما، تحت تأثير الحاجة أو الظروف الملحة، ولكن نسيت دواعيها واختفت أسبابها، فاصبح المرء لا يفكر لماذا يدخن أو يمشي أو يتحدث أو يسوق أو يضحك أو يأكل بهذه الطريقة أو تلك. فقد صارت تلك الأعمال والعادات والأساليب جزءا من شخصيته، وأصبحت تسهل كثيرا من تصرفاته الآلية.

وإذا أخذنا كمثال حياة طفل عاش تجارب قاسية، وترعرع في وسط عائلي يسوده الصراع والنزاع، وشعر أنه مولود غير مرغوب فيه، أو عاني من صدمات قاسية، مثل موت شخص مهم في حياته، أو من حوادث أخرى هددت أمنه وكيانه، نلاحظ أن هذا الطفل تستولى عليه الحيرة والقلق والاضطراب. **لأن التجارب القاسية ترهب خيال الطفل وتعرقل**

تصرفاته، وتؤثر على اختياراته، بل وعلى توازنه النفسي وسلوكه العفوي. ويكبر هذا الطفل وقد طبعت تلك التجارب سلوكه، فيصبح غير قادر على اتخاذ القرارات بسهولة، مترددا عاجزا عن العيش براحة واطمئنان. وربما تكون تجاربه المريرة، أو جزء كبير منها، قد توارت وراء سحب النسيان، واختفت في غياهب اللاشعور، ولكن ليس من السهل أن يتحرر المرء من أشباح الماضي ويتخلص من عادات صحبته أثناء جزء كبير من حياته.

وتجدر الإشارة إلى أن **اللاشعور، مثل الأنا، والهو، والضمير الأعلى، ليس لها وجود مادي في البدن**. بل هي مفاهيم نظرية وضعها علماء النفس لتساعد على تحليل العمليات النفسية ودراستها. والواقع أن سلوك الإنسان نتيجة التفاعل والصراع بين المفاهيم الثلاثة الأنا، والهو، والضمير الأعلى. فالهو يتحدى التقاليد والأنظمة مطالباً بإشباع رغباته، بغض النظر عن العواقب (وهو يمثل الغرائز البدائية)، ويقابله الضمير الذي يطالب بالالتزام بالأنظمة، والتضحية من أجل تحقيق المثل العليا، ويتدخل بينهما الأنا، محاولاً أن يوفق بين الاثنين باللجوء إلى الحلول الوسطى، لأن مهمته الأولى هي المحافظة على سلامة النفس. فالأول عدواني أناني ثائر، والثاني مثالي متشدد، والثالث واقعي يضطلع بدور الوسيط. وتدور " الحرب الباردة " بين هذه القوى النفسية الثلاثة، ويشتد النزاع والصراع بينها أو يخف، ويكون سلوك الإنسان مرآة لوجود هذا الصراع النفسي أو انعدامه [20].

ويمكن القول بإيجاز **أن الشعور يمثل المجال الواعي**، أو جميع ما يأتيه المرء من أعمال، وما يدور بخلده من أفكار عن وعي وإدراك.

فالشعور هو حالة وعي يكون المرء فيها شاعراً بالواقع داخل نفسه وفي محيطه. أما اللاشعور فيصفه علماء النفس بأنه مغارة عميقة تتجمع داخلها جميع تجاربنا ومشاعرنا، ثم تظهر في شكل أفكار وأفعال مختلفة ألوانها، لتساعدنا مرة وتعرقلنا أخرى، كما أنها مفيدة في تفسير سلوكنا. فاللاشعور يسيطر على تصرفاتنا ومشاعرنا في الغالب أكثر من سيطرة العقل الواعي.

ويشير علماء النفس إلى أنه يوجد جدار حاجز بين الشعور واللاشعور، لذلك يصعب كشف خفايا هذا الأخير واسترجاعها. إلا أن الشعور قد يطلب العون من اللاشعور بأن يسترد من مستوياته القريبة أشياء تساعده في أنشطته اليومية. فماذا يحتوي اللاشعور؟ وكيف تصله هذه المخزونات المتنوعة. ولماذا لا تخرج من الظلمات إلى النور؟

لكل إنسان رغبات ونوازع ومشاعر وأسرار لا يرغب في إفشائها، بل قد يرفض الاعتراف بها بينه وبين أفكاره، لأن الاعتراف بها وحتى الشعور بوجودها مخجل للضمير، ومقلق ومؤذ للشخص، ولأن الكشف عنها يعني ثورة العائلة ضده، أو غضب المجتمع عليه، أو سخط الأصدقاء وابتعادهم عنه. فهل تسمح التقاليد للطفل بأن يعلن عزم على قتل أخته التي تحظى بقدر أكبر من عطف أبويه؟ وهل يسمح للابن أن يصرح عن رغبته في الانتقام من أهله؟ وهل تحبذ هذه التقاليد، في معظم بلدان العالم، أن يعلن الرجل أو المرأة العلاقات الجنسية المحرمة أمام الأهل والمعلمين. لقد تعلم المرء منذ أن كان طفلا، أن يفرق بين الأشياء التي يقبلها الضمير والمجتمع، والأشياء التي يحاسبان ويعاقبان عليها. وبمرور السنين ينمو في نفس الإنسان نظام الرقابة الذاتية - (الضمير)، ويصبح واقفا له

بالمرصاد، كلما فكر في القيام بالأعمال الشاذة والمحرمة. وهكذا يخشى الفرد محكمة الضمير، وسلطة المجتمع، ويراعيهما قبل إتيان الأفعال التي تثير سخطهما.

○ الكبت :

فماذا يحدث؟ تتدخل عملية **الكبت** فتدفع بتلك الحوادث والتجارب والذكريات المزعجة إلى مجال اللاشعور. وهذه عملية آلية لا اختيار للمرء فيها، تبعد عن مجال وعيه ما من شأنه أن يهين كرامته ويهدد وجوده. ولا شك أن كل فرد مضطر تحت ضغط الحياة وتوتراتها، وبموجب الأنظمة والتقاليد التي يفرضها الدين والأخلاق والمجتمع، لأن يكبت بعض النوازع والرغبات والتجارب المؤلمة، فتختفي في أعمال اللاشعور.

فالكبت إذاً هو تلك العمليات اللاشعورية التي تبعد عن المجال الواعي في الإنسان التجارب المؤلمة [21]. والهدف من هذه العمليات هو أن يظل الإنسان يشعر بالأمن والكرامة والاطمئنان، ويحافظ على منزلته بين عائلته وأصدقائه وفي المجتمع، وبصورة عامة، أن تتحسن ظروف حياته بنسيان المزعجات. ولا تخضع عمليات الكبت لإرادة الإنسان؛ أي أنه ليس بوسعك أن تقرر بمحض إرادتك أن تكبت هذه الحادثة أو الفكرة، وأن تسمح لتلك التجربة أن تظل في حيزّ الشعور. بل أن الأفكار والمشاعر والحوادث التي تزعج الإنسان وتهدده تختفي بصورة آلية. فبدلاً من أن يعيش المرء تحت عبئها، يعاني من القلق والتوتر والعجز عن مجابهتها، تتدخل عملية الكبت الآلية، وتساعده على الاحتفاظ بتوازنه النفسي وتبعد عنه تلك المقلقات التي تخل براحته وأمنه.

غير أن الأمر لا يتوقف عند هذه الحدود. فالكبت يخرج من دائرة تصرفاتنا وإرادتنا جميع التجارب المقلقة أو الانفعالات الضارة، ولكن ذلك لا يعني أنها زالت وانمحت، بل أنها تخزن في مجال اللاشعور، وتظل هناك حية تتخمر وتتفاعل وتهيئ الجو الذي تنمو فيه الاضطرابات النفسية والبدنية. ومعنى هذا أن الكبت لا يحل مشاكل الإنسان بل يعقدها، لأن الإنسان قد تسوء أحواله وتضطرب حياته، فيصبح قلقاً خجولاً. أو متشائماً، أو فاقداً الثقة بنفسه، أو عاجزا عن اتخاذ القرارات (نتيجة الحوادث المكبوتة)، من غير أن يعرف الأسباب التي جعلت حالته سيئة وحياته مضطربة. وقد لا ينجح الكبت في إخفاء انفعالات الإنسان ومخاوفه وصراعاته.

وهكذا يتضح أن اللاشعور هو مخزن لجميع التجارب والحوادث والرغبات والنزوات التي تنحدر إلى مغارته عن طريق عملية الكبت. وليس من اليسير استخراج تلك المدفونات إلى حيز الوعي، لأن وسائل الدفاع التي تحافظ على سلامة الإنسان نفساً وجسداً، تعمل ضد ذلك. غير أن التجارب المدفونة لا تخمد، بل تظهر بطرق متعددة وفي أشكال مقنعة مختلفة، وتؤثر على سلوك الإنسان، ويظل اللاشعور مخبأ للمزعجات ومنبعاً لمتاعب الإنسان، التي تظهر في شكل اضطرابات نفسية مرضية [22].

وإذا كان قسم كبير من تصرفات الإنسان وانفعالاته يتكون آلياً بمرور الزمن، وإذا عرفنا أن أسبابها تكمن في أعماق اللاشعور، فإنه يتضح لماذا يصعب علينا، وحتى على علماء النفس تفسير جزء كبير من سلوكنا. ولهذا يحاول العلماء أن ينقبوا عن الأسباب اللاشعورية

الخفية. والإنسان لا يرضى بسهولة أن يكشف القناع عن نقائصه ومساوئه وتجاربه المؤلمة، التي خلقت في نفسه صراعاً بتحديها الأخلاق والأديان والمثل العليا والنظم الاجتماعية، ولا يقبل مختاراً أن يعيش مرة ثانية تلك المواقف المزعجة، التي خلقت في نفسه الخجل والقلق. بل قد يفضل المرء ألا يتذكر وألا يعرف نفسه على حقيقتها، على أن يعيش من جديد تجاربه المؤلمة.

غير أن استمرار حالة كبت الرغبات والمخاوف والنزوات يزيد من توتر الإنسان، ويضعف قدرته على التمتع بالحياة والقيام بالمهام اليومية. وبالإضافة إلى ذلك فإن كبت الرغبات والغرائز وغيرها يعرض المرء للصراع، لأن الإنسان يجد نفسه منذ طفولته محصورا بين المطرقة للنظام الاجتماعي والسندان، بين إشباع الغرائز والتمتع بالملذات والحرية دون حرج، والخضوع الذي يملك وسائل التأديب والعقاب المتنوعة. وعملية الاختيار بين هذين الأمرين تسبب صراعاً مستمراً كثيراً ما يقود إلى القلق، وتتطلب مواجهته بذل طاقات يكون الإنسان في حاجة لصرفها في تحقيق أمور بناءة وإيجابية. وإذا استمر الصراع تتعقد الحياة، ويبذل المرء مزيداً من الجهد للخروج من المأزق النفسي، وليحرر طاقاته الطبيعية الكامنة. وربما يوفق في التخلص من تلك الانفعالات والعادات الضارة التي أنهكته، وقد يساعده طبيب قدير على الخروج من تلك المتاهة التي وجد نفسه داخلها دون أن يعرف كيف وصل إلى هناك.

وهكذا يكون المرء أحسن عون لنفسه، إذا استطاع لوحده أو بمساعدة الطبيب، أن يدرك آلية التفاعل بين الشعور واللاشعور، وأن

يستغل طاقات اللاشعور الجبارة للتخفيف من العبء الذي يتحمله الشعور. وقد ينجح المرء في إحلال التوازن النفسي الداخلي محل الصراع، ويستفيد من الطاقات التي كانت تضيع سدى لتنمية مواهبه وتحقيق ذاته، وإحلال السلام والأمن والرضا بدل الصراع والخوف والقلق.

ثالثاً : الصـراع النفسـي

- الأمر الغريب في حياة الإنسان لا يكمن في طاعته لغرائزه، بل في معارضته لها، وسواء اتبع سبيل الطاعة أو المعارضة لغرائزه فهو يسعى جاهداً ليحيا حياة فوق طبيعية.[3]
THOREAU

- فضـــول العـــيش أكـــثرها همـــوم   وأكـــثر مـــا يضـــرك مـــا تحـــب
إذا اتفـــق القلـــيل وفـــيه ســـلم   فـــلا تـــرد الكـــثير وفـــيه حـــرب

أبو الحسن بن خلف البصري

- الإفراط في التمسك بالسلطة أدى إلى سقوط الملائكة، والإفراط في طلب المعرفة تسبب في سقوط الإنسان [5].
F.BACON

- هناك شيطانان يقتسمان حياتنا حسب رغبتهما ويطردان العقل منها ... أسمّى أحدهما الحب والآخر الطموح [1].
LA FONTAINE

- من أكثر مصادر الخطأ تكراراً أن يدعى المرء تفسير الأعمال التي تمليها التأثيرات العاطفية والروحية الباطنية بالاعتماد على العقل وحده [1].

G. LE BON

- وإذا تـــنازع في فـــؤادك مـــرة   أمـــران فـــاعمد للأعـــف الأجمـــل

(عبد قيس بن خفاف)

○ تعريف [23]:

يمكن تعريف الصراع بأنه الحيرة التي تصيب الإنسان عندما يضطر للاختيار بين أمرين أو أكثر، أو بأنه التردد الذي يسيطر عليه عندما يواجه حوافز متناقضة (مثل التضارب بين الغريزة والضمير) يصعب الاختيار بينها، أو عندما يضطر الشخص للتخلي عن هدف مهم أو قبول أمر مكروه لبلوغ هدف آخر له نفس الأهمية.

فعندما يرغب المرء في تحقيق هدفين أو عدة أهداف، ويكون تحقيق أحدها معرقلاً أو معارضاً لتحقيق الآخر، يقع في قبضة التردد، وبالنتيجة في الصراع، خصوصاً إذا طالت حيرته وعجز عن الاختيار، وكانت رغبته في تحقيق جميع الأهداف شديدة. ويكون الصراع سطحياً إذا لم يؤد إلى الخيبة والقلق والشعور بالذنب، غير أن آثاره قد تكون أعمق إذا كان مصحوباً بشحنات انفعالية مستمرة.

افرض أن أبويك طلبا منك الزواج من فتاة اختاراها لك، وتجاهلا فتاة أحلامك، وقوى الإلحاح، واشتد في نفسك الصراع بين الرغبة في الهروب مع الفتاة التي تحبها، والامتثال لإرادة الأبوين. أو أنك غير سعيد مع زوجتك، وفي الوقت نفسه معجباً جداً بإحدى الفتيات، وأن الإعجاب متبادل والفرص سانحة لتوثيق العلاقات معها. وكلما تكررت هذه الفرص اشتد النزاع بين غريزة المتعة وسلطان الضمير.

وهذا ما نلاحظه في الحياة الواقعية،، إذ كثيراً ما يجد المرء نفسه مضطرا للاختيار بين أمرين، أو يلاحق مطلبين متنافيين، أو

يرغب في بلوغ هدفين يصعب الجمع بينهما، وهو أثناء ذلك قد يكون غير متأكد من النتائج، ويعمل جهده للحصول على أفضلها محاولاً أن يحسن الاختيار.

وكم من طالب وجد نفسه، بعد أن أنهى دراسته الثانوية، مضطراً للاختيار بين أمرين أو أكثر كلها مهمة بالنسبة لمستقبله، بين مواصلة الدراسة أو العمل في تجارة أبيه، أو بين مواصلة الدراسة الجامعية والزواج بالفتاة التي يحبها، والتي لا تستطيع أن تنتظره لعدة سنوات. وهذا شخص محتار بين أن يسكن في شقة قريبة من عمله وسط المدينة المزدحمة ويتحمل آثار التلوث، أو يؤجر شقة بعيدة ويواجه صعوبة المواصلات، وآخر يرغب في أن تعمل زوجته للحصول على دخل زائد، وفي الوقت نفسه يريد أن يحصل على جميع لوازم الراحة التي كان يتمتع بها قبل أن تشرع زوجته في العمل. وهذه فتاة ترغب في البقاء قرب أمها بعد الزواج، وفي الاحتفاظ بزوجها الذي يرفض أن يسكن مع أمها. وهذا عامل أهانه مديره، ظل عدة أيام يفكر في الاختيار بين الانتقام (الذي يؤدي إلى طرده)، والسكوت عن مضض للاستمرار في عمله. هذه أمثلة بسيطة على ما يسمى بالتردد في الاختيار، أو الحيرة والعجز عن اتخاذ قرار في المسائل الهامة، وهي قد تسبب صراعاً نفسياً مريراً.

وليس من الضروري أن يكون الصراع معبراً عن العجز عن الاختيار الواضح بين رغبتين أو هدفين أحدهما أبيض وآخر أسود. فقد يشعر الفرد شعوراً غامضاً بالرغبة أو بعدمها في شيء ما: نشاط، رأي، عادة، نظام، متعة، فيظل متردداً بين إرضاء الغريزة أو الضمير، وبين

العمل برأي العائلة أو الاستقلال برأيه، وبين إشباع رغبة آنية أو التضحية بها من أجل لذة ستأتي. وهو أثناء ذلك يكون نهبة للقلق والتوتر والصراع.

فالإنسان يتمتع بالقدرة على الاختيار الواعي. [24] غير أن هذه الميزة قد تكون مصدراً لمشاكله، فيصبح أحد مصادر شقائه كامناً في نفسه. ونحن نعرف من التجارب أن المرء عندما يعجز عن اختيار اتجاه معين، واتخاذ قرار يصاب بالقلق. كانت فتاة أمريكية تحب شاباً أفريقياً حباً شديداً، وكانت ترغب في إنجاب ولد منه، ولكنها كانت تخشى توسع الخلافات التي تعانيها من أهلها، وظلت حائرة مترددة لمدة طويلة، فأصبحت تعاني من صداع شديد أرق مزمن.

والواقع أن الإنسان مهما بلغ من القوة والغنى، لا يستطيع أن يحقق جميع رغباته. فليس بوسعه أن يكبر ويظل صغيراً، وأن يتزوج السمراء والشقراء معا، وأن يتغلب على عدوه وهو هارب منه، وأن ينال المركز ويجمع المال وهو نائم مسترخ، وأن ينجح دون أن يدرس ويسهر، وأن يرضى أنانيته ويكون محبوباً مكرماً، وأن يرضى العائلة والأولاد ويحقق مطامحه وأهدافه.

ولا يكاد الناس في حياتهم اليومية ينجون من بعض التردد والحيرة قبل تحديد الاختيارات واتخاذ القرارات، ويشمل ذلك الأمور البسيطة مثل: هل نذهب إلى السينما أم لا، وأي فيلم نشاهده، وهل نشتري البدلة أم جهاز التسجيل أولاً؛ والمسائل الهامة مثل اختيار نوع الوظيفة، والزوجة، وتحديد عدد الأولاد، وتبنى الأفكار والمبادئ

والنظريات الأخلاقية والدينية. ولا شك أن تأرجح المرء وحيرته أمام المبادئ التي يرغب في تبنيها قد تكون له عواقب سيئة.

إن الشك مفيد ومضر. فهو أحياناً يشحذ الخيال، ويؤدي إلى الحذر والتروى، ويشجع على التفكير والتأني وحسن الاختيار، غير أنه إذا تجاوز الحدود المعقولة يجعل المرء قلقاً متوتراً محتاراً، وهذا يؤدي إلى أمراض كثيرة تأتي الإشارة إلى بعضها عند الحديث على نتائج الصراع.

○ أنواع الصراع :

يؤدي الصراع إلى الخيبة عندما يضطر المرء إلى التخلي عن رغبة أو هدف مهم، من أجل إشباع رغبة أو تحقيق هدف آخر مهم، وهو على عدة أنواع منها:

1- نوع اقتراب - اقتراب، وهو أن يجد المرء نفسه راغباً في الحصول على أمرين، أو تحقيق هدفين، وهو عاجز عن ذلك، كأن يرغب في مواصلة الدراسة والزواج، أو شراء سيارة وشراء الأثاث، أو العيش مع والديه والاحتفاظ بزوجته.

2- نوع تجنب - تجنب، وهو أن يجد المرء نفسه يواجه أمرين، ويرغب في تجنبهما معا، كأن يرغب في عدم القيام بالخدمة العسكرية وتجنب العقاب الناتج عن ذلك، وتجنب إجراء عملية جراحية والخلاص من الألم الذي يسببه المرض.

3- نوع اقتراب - تجنب، هذا النوع من أخطر أنواع الصراع وأكثرها

تعقيداً، لأنه غالباً ما يتضمن خلافاً بين الضمير والغرائز، فالشخص يرغب في الانتقام من عدوه ولكن يخشى العقاب. ومن هذا النوع ما يشعر به الطفل أحياناً، إذا وجد نفسه في موقف يدفعه إلى الحقد على الأب، ويرغب في الانتقام منه، ولكنه يشعر أنه مجبور على احترامه عملاً بالتقاليد والشرائع. وكأن تجد الفتاة نفسها في موقف حرج بين الفرار مع الرجل الذي تحبه، ورغبتها في إرضاء والديها، وعدم مخالفة التقاليد.

4- نوع اقتراب - تجنب، متعدد الجوانب، كأن تجد الفتاة نفسها مضطرة للاختيار بين الزواج من أحد الشابين، ولكل منهما عيوبه ومحاسنه، أو يضطر المرء للاختيار بين عملين لكل منهما فوائده ومساوئه. وليس من السهل دوماً على الإنسان أن يتخذ قراراً في حالة هذا النوع من الصراع، لأنه قد يصعب عليه المقارنة بين مزايا ومضار كل من الهدفين اللذين يختار بينهما.

وهكذا نلاحظ وجود نوعين من الصراعات، ما كان منها ناتجاً عن تناقض داخلي بين الدوافع الشخصية، بحيث يحاول كل دافع أن يتحقق على حساب الآخر، وما كان منها نتيجة للعراقيل المادية والظروف المحيطة. ويكون النوع الأول أكثر تعقيداً وصعوبة، لأنه ليس من السهل الاختيار بين الدوافع أو القضاء عليها مثلما هو الحال مع الموانع المادية، أي أنه أسهل على الإنسان أن يواجه الصراعات التي تصيبه بسبب معاكسة الظروف الخارجية، من مواجهته للصراعات التي تنتج عن دوافعه النفسية الداخلية.

قد يتمكن الشخص من التحايل على المعرقلات المحيطية، سواء وضعها الإنسان أو أوجدتها الطبيعة، بينما يجد من العسير التحايل على شعوره الداخلي بالإثم أو بالنقص. وقد ينجح التاجر في التحايل على مرسوم يمنعه من استيراد سلعة ما مثلاً، أو يتحايل الزوجان على قوانين الزواج والطلاق في بلد ما، ولكن كيف يتحايل المرء على خوفه من الأماكن المرتفعة. أي أنه من الممكن أن يحتال الشخص للتخلص من صراع ناتج عن ظروف خارجية أو مادية أو غير ذلك، كأن يتردد بين البقاء في نفس المنزل وتحمل أذى جاره الشرير، أو بيعه وشراء منزل آخر، أو بين تزوج ابنة عمه التي تفرض عليه شروطا صعبة، والتزوج بفتاة أجنبية سهلت عليه جميع الشروط. ولكنه يجد من العسير أن يتغلب على عادة سلوكية صاحبته منذ الطفولة، كالخوف من البحر، أو من الظلام، أو من مواجهة الجماهير، وكانت نتيجة ظروف تربوية خاطئة، كونت لديه صراعا أصبح يكمن في أعماق اللاشعور.

○ مصادر الصراع :

يقسم علماء النفس الدماغ (أو الجهاز القيادي) تقسيماً نظرياً وليس تشريحياً، إلى ثلاثة أقسام، وهذه الأقسام هي:

1- الغريزة، وهو الجزء الذي يهتم باللذة ويركز على المتعة، دون المبالاة بغيره. ويشمل دوافع الإنسان الجنسية والعدوانية وغرائزه الأخرى.

2- الأنا، وهو القسم الواعي من الدماغ، ويقوم بدور الوسيط بين دوافع الإنسان الداخلية ومتطلبات العالم الخارجي.

3- الأنا العليا، وهو عبارة عن نظام الخطأ والصواب والخير والشر ويدعى « بالضمير » [25].

يأتي الإنسان إلى هذا العالم مزوداً بغرائز قوية، تساعده على إشباع حاجاته المختلفة، وتمكنه من الكفاح من أجل البقاء. وهو يعيش في مجتمع يحمله نتائج أعماله، ويخضعه لنظام العقاب والجزاء، ويجبره على مسايرة التقاليد والقوانين واحترامها. والإنسان يقدم على فعل أشياء أو تركها، ويسعى لتحقيق أهداف معينة، ويختار أنشطة ويفضل اتجاهات محددة، تحت تأثير عوامل عديدة منها استعداداته، ودوافعه، ومخاوفه، ورغباته، ونزعاته، وتقاليده، ومبادئه، إلى غير ذلك.

فالطفل يولد وينمو ويحيا بكل شخصيته في مجتمع وحضارة معينة، وتصبح تصرفاته وردود أفعاله، وحالات الصراع التي تواجهه مرتبطة بتلك الحضارة، ولذلك تتفاعل العوامل الحضارية التي ساعدت على بناء شخصيته مع العناصر النفسية وتؤثر عليها إما سلباً أو إيجاباً.

وسرعان ما يبدأ صراع طويل بين غرائز الطفل المتحفزة لإشباع الرغبات والعيش في ظل الحرية، وبين الضمير الذي ينمو تدريجياً، بفعل عمليات التعليم والتطبيع التي يخضعه لها المجتمع، ليدفعه إلى تبنى الأنظمة والعادات السائدة. ويبدأ الصراع على مستويات وفي صور مختلفة بين الغرائز والضمير. ويبدأ الطفل عمليات التكيف الحتمية، محاولاً التوفيق بين إشباع غرائزه من جهة، وإرضاء العائلة والمدرسة والمجتمع من جهة أخرى، لأنه في حاجة إلى الأمن والحماية والاطمئنان.

وبمرور السنين يتعلم الأنا أو الذات تدريجياً كيف يتدخل لتحقيق

الانسجام بين دوافع الإنسان ونزعاته وغرائزه من جهة، وأنظمة العالم الخارجي وتقاليده وقوانينه من جهة أخرى. فإذا فشل الأنا في تحقيق الانسجام نتج الصراع النفسي. فالصراع يبدأ إذاً منذ المحاولات الأولى التي يقوم بها الطفل لإشباع نزعاته ودوافعه المتنوعة، (مثل الكسر، والشتم، والرفض، والغضب، والانتقام، والاشمئزاز، ونزعة التملك)، وما يلاقيه أثناء ذلك من معارضة من عائلته ومحيطه.

ويتعرض الطفل عندئذ، وفي السنوات الأولى الخطيرة، لسيل من الأوامر والنواهي، ولشتى العراقيل في محاولاته لإشباع رغباته، وهو في سن لا يقدر فيها على إدراك منطق البالغين في حرمانه من حرية التصرف لتلبية حاجاته.

ولابد من الانتباه إلى أن الطفل عندما يعاقب على طريقة تعبيره عن دوافعه وغرائزه أو محاولته لإشباعها، قد يعتقد أن الدوافع والغرائز خطيرة في حد ذاتها. ويعاوده الشعور بعدم الارتياح والقلق، كلما دق في نفسه جرس الدوافع مطالباً بالإشباع، وكلما استخدم الطفل وسائل غير مقبولة اجتماعياً لتلبية هذه الرغبات والميول وغيرها (مثل الرغبات الجنسية، والعدوانية، ومحبة الذات ..)؛ وتكون نتيجة ذلك اللجوء إلى كبت الأفكار والأنشطة التي تجلب له السخط والعقاب، ويصاحبه صراع يكون سطحياً أو عميقاً، حسب أهمية الدوافع والنزعات المكبوتة. وربما كانت عملية الكبت هذه ضرورية، لأنه كلما رفعت الغرائز والدوافع رأسها، شعر صاحبها بالقلق، إذا أنه قد قوبل بالتوبيخ أو العقاب في حالة مماثلة في الماضي، وهذا يجعله، بطبيعة

الحال، يشعر بفقدان الأمن والاحترام والعطف من أفراد العائلة والمجموعة التي تحيط به.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الطفل عندما يصطدم بحاجز من النواهي والأوامر، يسعى إلى التكيف مع الظروف ويعمل على كبت رغباته وتغيير سلوكه، غير أنه داخل نفسه يظل يشعر بأن حريته قيدت، وأن كرامته أهينت، وأن أمنه هدد، عندما حُرم من إشباع نزعاته. وقد يصبح بعض الأطفال، نتيجة للضغط الذي يواجهونه خلال الطفولة، مسالمين يسعون لإرضاء الناس ونيل موافقتهم، غير قادرين على المطالبة بحقوقهم، لا يردون على الانتقاد، ولا يملكون الجرأة الكافية لمواجهة مواقف التحدي في الحياة. ولا يخفي ما في ذلك من الشعور بالخيبة ومظاهر العجز التي تعرقل عفوية الطفل وطاقاته، وتقلل فرص نجاحه.

ويلعب سن الإنسان ودرجة رشده دوراً في تحديد نوع الصراعات وعددها. فالطفل الصغير مثلاً، يعيش في وسط يحميه من كثير من المشاكل، لذلك لا يعاني من صراعات الوظيفة أو المنافسات الاقتصادية. وعندما يدخل الطفل المدرسة تتضاعف صراعاته، لأنه يصبح عضواً ناشطاً في وسط يضطره لمقارنة نفسه بالآخرين، ويدفعه إلى التنافس معهم. وبتقدمه في السن تتحسن معلوماته عن الوسط الحضاري الذي يعيش فيه، ويتسع مجال رغباته ودوافعه وتجاربه، وتزيد نسبة فشله وخيبته، أو نجاحه وقدرته على التلاؤم.

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة خطيرة في نمو شخصية الإنسان، إذ تظهر خلالها مشاكل وصراعات جديدة، نظراً إلى نمو المراهق جسمياً وعقلياً واجتماعياً. وقد يتمرد الشاب في هذه المرحلة على آراء

والديه ومعلميه أو الأشخاص المهمين في حياته، وربما تردد في طلب مساعدتهم لحل بعض المشاكل التي تقوده للفشل. كما تصبح المحرمات والمقدسات الاجتماعية ذات أهمية خاصة، وتتحرك عمليات الضمير، ويبدأ الشاب في التأمل في مسألة الخطأ والصواب والعقاب والثواب.

وعندما يبلغ الشخص أشده، يلاقي مشاكل وقضايا جديدة، مثل البحث عن عمل، والسعي وراء أهداف معينة، وتكوين أسرة، ويتسع مجال الأسباب التي تؤدي إلى الصراع، وتكثر المطالب العائلية والاجتماعية، ويزداد مستوى الطموح فيندفع المرء نحو مواجهة مشكلات قد يعجز عن التغلب عليها. ولا يحظى المرء في هذه المرحلة بالحماية التي يحظى بها خلال مرحلة المراهقة والدراسة. كما أن ما يلاقيه من منافسة الكبار أشد من منافسة الأطفال في المدرسة، وكذلك تختلف مقاييس النجاح والفشل عما تكون عليه في فترة الطفولة.

ومن العوامل المهمة في تحديد نوع الصراعات التي تصيب الإنسان، درجة تعقيد المحيط الذي يعيش فيه أو بساطته، والتجارب التي عاشها الشخص منذ صغره وظروف حياته ونوع تربيته. فالشخص الذي يعيش في محيط بسيط لا يحتاج إلى اتخاذ عدد كبير من القرارات والاختيارات كل يوم، ولذلك يكون عدد الصراعات التي يلاقيها قليلاً. أما في المحيط المعقد، حيث لا يحصل المرء على رغباته بسهولة ويضطر إلى مواجهة اختيارات متعددة، فيواجه صراعات متنوعة. وقد دلت دراسات أجريت على الأطفال والراشدين الذين يعيشون في محيط بدوي بسيط على وجود علاقة مباشرة بين عدد المشاكل (أي درجة تعقيد المحيط) والصراعات النفسية التي يتعرضون لها.

ذلك لأن الرغبات والمطالب في المحيط البدوي قليلة وبسيطة ولا تتغير كثيراً. وعندما تكون الرغبات محدودة والحياة بسيطة تكون المشاكل النفسية محدودة. ولتوضيح ذلك يكفي أن نقارن بين شخص يعيش في مدينة لوس أنجلوس مثلاً، وآخر يعيش في قرية صغيرة في وسط أنجولا. ففي هذه القرية لا يحاول الشخص السيطرة على الطبيعة أو التنافس معها، بل يسعى إلى الانسجام معها، ولا يتعرض لضغط شديد في محيطه، ولذلك لا يواجه مناسبات الفشل بصفة متكررة كل يوم.

ومن أسباب الصراع النفسي ما يذكره بعض علماء النفس من أنه يوجد لدى بعض الأشخاص صفات مزدوجة الجنس، أنثوية - ذكرية، تختلف حدتها من فرد إلى آخر. ويلاحظ وجود بعض الفتيات اللاتي يرغبن في التلبس بدور الرجل، ولكنهن يتعرضن لانتقاد المجتمع الذي يحدد الأدوار لكل من الجنسين، وإن كان هذا يسير نحو الزوال. فتشعر هؤلاء النساء بصراع يختلف حدة ودرجة، تبعاً لمدى حرص المجتمع على التمييز بين أدوار الجنسين.

ويلاحظ أن لبعض الناس حياة مزدوجة، تتأرجح بين الحقيقة والخيال، ويحدث الصراع بين النفس الواقعية وبين الصورة الخيالية التي يتلبس بها المرء. وتحدث مثل هذه الحالة عندما يكون المرء غير راض عن وضعه، وغير قانع بما حقق، فيلجأ إلى الخيال لإشباع رغباته وطموحه.

كما أن هناك أناساً يفرطون في التمسك بالتقاليد المألوفة، ومعارضة ما يخالف العادات وأساليب الحياة التي ورثوها وترعرعوا في

ظلها، ويتألمون لما يشاهدون من أساليب الحياة الجديدة، فيترددون بين مناهضتها والسكوت عليها. وقد أصبحت هذه الظاهرة تعرف بالهوة التي تفصل بين الأجيال، تخلق لدى البعض شعوراً بالخيبة، ولدى آخرين رغبة في الثورة على الأوضاع، وفي نفوس كثيرة قدراً كبيراً من الحيرة والصراع النفسي الأخلاقي.

○ نتائج الصراع [26] :

إن الصراع مثل القلق قد يترك في الإنسان أثراً سلبياً وقد لا يؤثر فيه. ويتوقف ذلك على مدى عمقه وتكراره، وأهمية الأشياء التي هي موضوع الصراع. فالصراعات تكون مضرة أو غير مضرة تبعاً لنوعها وشدتها والمشاكل التي تسببها. كما يختلف الناس في قدرتهم على التلاؤم والتحمل، وفقاً لما يملكون من طاقات نفسية ونضج ومرونة تؤهلهم لتحمل نتائج الصراع. وذلك لأن الصراع الشديد يؤدي إلى القلق والتوتر وتبذير الطاقات النفسية، واختلال توازنها.

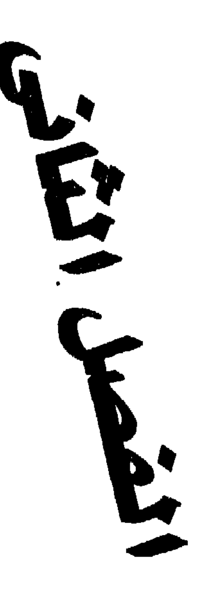
وتختلف الوسائل التي يتبناها الناس لمواجهة ما يعترضهم من مشاكل. فهناك من يضاعف نشاطه، ويعقد العزم على الصمود حتى النجاح، وهناك من يستسلم ويختلق الأسباب التي تبرر انسحابه، ومن الناس من يتبع أسلوباً وسطاً، فيكر ويفر، ويهاجم ويستسلم، حسبما تقتضيه ظروفه، ومنهم من يتردد ويحتار ويرتبك لأول صدمة فيتضاعف قلقه، وربما اختار أشخاص أن يستخدموا القوة ويلجأوا للعدوانية، بدلاً من مواجهة المشاكل، أو حرصاً على نيل اهتمام الناس، أو رغبة في التعويض عن الفشل الذي سببه الصراع أو غير ذلك. ويعتبر بعض الناس مواقف الصراع حافزاً لمضاعفة الجهد، والاجتهاد

لاختيار الوسائل والحلول المؤدية للهدف المنشود. ومن المهم التأكيد على أن هذه الوسائل والحلول مرتبطة إلى حد كبير بنوع الصراع ودرجته وعمقه ومدته. وقد يبلغ الصراع درجة من الحدة تهدد التوازن العاطفي، أو تسبب اختلالا في سلوك الشخص فيشعر بأن وحدته النفسية مهددة.

وبما أن الصراع، مثل القلق، يستنزف طاقات الإنسان الحيوية، فإن هذا الأخير يشعر بالإعياء والتعب في معظم الأوقات، ويصبح منطويا على نفسه، لا يهتم كثيراً بالأشياء الخارجية. وقد يفقد الهدوء النفسي، فيصبح فكره مشوشاً، ويعجز عن اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته، وتظهر نتيجة ذلك على علاقاته الاجتماعية. وكلما أدى الصراع إلى اختلال في سلوك الإنسان زاد شعوره بأن وجوده كشخص قوي محترم مكرّم أصبح في خطر. وقد يسبب الصراع المزمن، إذا لم ينفس المرء عن نفسه بطريقة ما، أمراضاً بدنية أو ضعفاً عاماً يصعب معه مقاومة الأمراض المعدية. ذلك لأن الصراع يرفع مستوى التوتر والقلق، وهذا يحرك الجهاز العصبي السمبتاوي بدرجة ينتج عنها خلل في توازن البدن، ويصبح معها غير قادر على الانسجام مع متطلبات المحيط ومقتضيات الحياة اليومية [27].

ومن المعروف أن المشاعر المكبوتة تحاول أن تتخطى الحدود وتبرز للوجود في صور مختلفة. ويظل الإنسان يبذل طاقته ويصرف جهوداً لإبقاء المشاعر الصراعية بعيدة عن المجال الواعي، لأنها مقلقة عندما تظهر للشعور. فالإنسان عندما يعجز عن إيجاد حلول مناسبة لمشاكله النفسية، يلجأ إلى الحلول الوسطى أو ما يسمى بالحيل

الدفاعية. ولهذا يحاول أن يغطى نتائج الصراع فيبحث، لا شعورياً، عن أشياء محسوسة واضحة كالخوف من ركوب المصعد، أو من النظر من الأماكن المرتفعة .. وهو ما يدعى " بالفوبيا "، يشغل نفسه بها، ويبعد تفكيره وانتباهه عن الأشياء الغامضة (كالقلق) الناتجة عن تنازع الصراعات في نفسه. فهو يلجأ إلى هذه المقلقات الملموسة التي ترمز إلى الصراع الخفي، لأنه يفضل أن يجابه المزعجات الواضحة محدودة المعالم (الخوف من ركوب المصعد، من الأفعى، من البحر ...) بدلاً من تحمل المقلقات والمخاوف الغامضة.



أسباب القلق ومظاهره

أولاً : طبيعة القلق

ثانياً : أنواع القلق

ثالثاً : القلق والخوف

رابعاً : القلق في مراحل العمر الأولى

خامساً : أسباب القلق

سادساً : نتائج القلق

أسباب القلق ومظاهره

أولاً : طبيعة القلق 28

- لا توجد راحة الفكر الدائمة في هذه الحياة، لأن الحياة نفسها تتمثل في الحركة والتغيير، ولا توجد حياة بدون رغبات، ولا خوف، ولا قلق، تماماً كما لا توجد حياة بدون معنى (3). HOBBES

- الحب والخوف لا يأكلان بملعقة واحدة (6). (مثل أسباني)

- على قدر إحساس الرجال شقاؤهم   وللسعد جو بالبلادة مشرب

(إبراهيم عبد القادر المازني)

- وحلاوة الدنيا لجاهلها   ومرارة الدنيا لمن عقلا

(ابن المعتز)

- أرى العقل بؤساً في المعيشة للفتى   ولا عيش إلا ما حباك به الجهل

(البحترى)

- المصيبة واحدة فإن جزعت كانت اثنتين. (على بن أبي طالب)

- استراح من لا عقل له.

ما هي طبيعة القلق؟ هل هو استعدادات موروثة، يأتي الإنسان إلى هذا العالم مجهزاً بها عندما يولد؟ أم هو سلوك يكتسبه بمرور السنين؟ وكيف نعرّف القلق؟ هل هو نتيجة ذلك الصراع الذي يواجه الإنسان عندما يضطر للاختيار بين الاستجابة للرغبات والحوادث المثيرة، والامتثال للأنظمة السلوكية وضبط النفس؟ أم نعرف القلق بأنه ذلك الشعور الغامض الذي يستحوذ على المرء عندما يشعر بعدم الارتياح، وبأن شيئاً مكروهاً سيحدث وأن خطراً يهدد وجوده؟ وهل نعني بهذا الوجود وجوده العضوي فقط، أم العضوي والنفسي والمعنوي، أي جميع ما يؤمن به الإنسان من قيم وأفكار وتقاليد. أم نقول عن القلق أنه زيادة درجة الانتباه والحذر، عندما يشعر الشخص بهذا الخطر؟ هذا الانتباه الذي يزيد من استعداد المرء وحماسه لمواجهة المكروه. وفي هذه الحالة يكون للقلق خصائص الدوافع التي تهيئ الإنسان وتحفزّه لمزيد من النشاط واليقظة، وتؤثر في ردود أفعاله.

وهل نعرف القلق بأنه حالة من الخوف الغامض المعمم، الذي تنتشر سحبه حول المرء، ويكون نتيجة عوامل عديدة وتجارب ماضية، تركت آثاراً سلبية في حياة الإنسان مثل الشعور بالذنب، والندم، وعدم الارتياح لملذات الحياة، أم هو حالة من فقدان التوازن النفسي والبدني، بدرجة خفيفة، تثيره صراعات داخلية، وتكون نتيجة الاستثارات الانفعالية؟

وهل نعرّف القلق على أساس التغيرات الفيسيولوجية، وما ينتج عنها من توتر في جسم الإنسان، وردود أفعال الجهاز العصبي المستقل الأخرى، التي تصاحب الدوافع، مثل ارتفاع دقات القلب، وضغط الدم، والعرق، والصداع، والأرق، وعدم القدرة على التركيز، وارتعاش الأطراف، وغير ذلك؟ أي على أساس تصرفات الشخص القلق وحركاته التي يمكن معاينتها. وهل نكتفي بالتقارير والتحاليل التي يقدمها الشخص القلق عن نفسه ويصف فيها ما يحدث داخل نفسه، وتفسيره لسلوكه؟ وهل يوجد تعريف واحد شامل للقلق؟ أم يعرف وفقاً لرأى الملاحظ، والموقف الذي يتخذه والنظرية التي يتبناها؟

وهل القلق هو الخطر نفسه الذي يحيط بالإنسان؟ أم يكمن في تفسير الإنسان للخطر وطريقة تصوره له؟ صحيح أن القلق جرس الإنذار، لأنه ينبئ بفقدان التوازن في طريقة الحياة وأسلوبها، ويعني أن سلوك الإنسان القلق الذي يتبعه في معالجة ما يعترضه من مشاكل غير ملائم. إن الأجوبة والتعاريف متعددة، وهي تختلف باختلاف مفهوم القلق والنظرية التي يتبناها الإنسان.

وتأتي كلمة قلق في أصلها من ANGUSTIA، وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إرادياً، نتيجة عدم قدرة البدن على الحصول على مقادير كافية من الأوكسجين. ويلاحظ أن الشخص إذا شعر أنه مهدد، يعيش في عالم معاد له ويتوقع مكروهاً، ينطوي على نفسه وتنكمش علاقاته مع المحيط، ومعنى هذا أنه سيعيش في عزلة وضيق، وهو إجراء اضطراري ليحمي نفسه من

العالم المعادي. وهذا يشبه إلى حد كبير ضيق القفص الصدري لدى الشخص القلق، وشعوره أحيانا بالاختناق. فالشخص الذي يضيق تنفسه يبدو وكأنه يرفض أن يفتح نفسه للهواء الآتي من العالم الخارجي، وهذا ما يزيد في تركيز مشاعره حول نفسه ورفضه للمحيط الخارجي، وكأنه يعيش داخل قوقعة مجازاً وحقيقة. فبقدر ما تزيد درجة شعور المرء بالقلق، يزيد انطواؤه على نفسه، وتصبح قوقعته هي عالمه بحدوده الضيقة.

وإذا كان هناك اتفاق بين علماء النفس على أهمية القلق ومدى تأثيره على السلوك، فإنه لا يوجد بينهم اتفاق فيما يتعلق بمسببات القلق ومصادره. ويلاحظ في هذا المجال تعدد النظريات واختلاف التعاليل والتفاسير [29].

فيرى فرويد أن الهدف الأساسي للأنا هو المحافظة على سلامة الذات واطمئنانها. وأن القلق الواقعي ينتج عن غريزة المحافظة على النفس، أما القلق العصابي فيحدث عندما تهدد النزعات الغريزية الكيان النفسي [30]. عندئذ ينهض الأنا للدفاع عن طريق الكبت، ولكن الكبت لا يخفي سوى الأفكار، أما الطاقة النفسية فتحتاج إلى تصريفها عن طريق القلق. ويقول فرويد، في نظريته الأخيرة عن القلق، أن الكبت ينتج عندما يحدث صراع نفسي يغمر الشخص الذي تتجاذبه النزعات الجنسية والرغبات الغريزية من جهة، ومطالب الضمير والحياة الاجتماعية من جهة أخرى. فيستنفر المرء وسائل الدفاع بما فيه الكبت. ذلك أن كبت النزعات الخطيرة التي يحرمها المجتمع، والدوافع والأفكار التي

تشذ بها الأخلاق، يساعد إلى حد ما على تخفيف وطأة القلق والأزمات النفسية.

ويذهب العالم النفسي آدلر ADLER، إلى أن سعى الإنسان وراء التفوق يلعب دوراً هاماً في خلق القلق، يتجاوز في الأهمية مسألة النزعات الجنسية. وهو يرى أن هدف كل إنسان هو التفوق على غيره، وعندما يفشل سعيه يصاب بالقلق [31].

ويوافق جولد شتاين GOLD STEIN مع كيركجارد وفرويد على ضرورة التمييز بين القلق والخوف، ويقول: " في حالة الخوف هناك رد فعل دفاعي مناسب، وهجوم أو فرار، أما في حالة القلق فتضطرب حركات المرء وتصرفاته، ويتدهور مستوى وعيه بالعلاقات بين الذات والأشياء المحيطة به " [32].

أما كارن هورني K.HORNEU [33]، فترى أن نظرية فرويد لا تولى العوامل الاجتماعية الأهمية التي تستحقها، وتقول إنه لا يمكن إدراك طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها. وهناك من يؤكد نظرية الشعور بالذنب مثل موورير MOWRER [34]، ويرى أن القلق لا ينتج عن الأعمال التي يرغب الإنسان في ارتكابها، ولكنه لا يجرؤ على ذلك، مثل العلاقات الجنسية المحرمة؛ بل ينشأ عن الأعمال التي فعلها وندم على فعلها. ومعنى هذا أن الإنسان يثور على مطالب الضمير وسيطرته، لا ضد مطالب الغريزة.

ويقول هـ.س. سوليفيان H.S SULLIVAN [35] إن أهم مصدر للقلق هو الفشل في العلاقات الإنسانية. فالأطفال الذين يعانون من

الرفض والحرمان في علاقاتهم مع الأبوين الأشخاص المهمين في حياتهم، معرضون للقلق أكثر من غيرهم. أما كارل روجرز CARL ROGERS، فيعتقد أن رغبة النمو كامنة في كل إنسان، ويصاب المرء بالقلق عندما لا تتوافر لديه فرص النمو والارتقاء [36]. وهناك نظرية أخرى ترى أن القلق هو الحالات الفسيولوجية، مثل ارتفاع دقات القلب وضغط الدم وغير ذلك، التي تخلق التوتر لدى الإنسان، وأن هذه الحالة الفيسيولوجية تصاحب ظهور الدوافع المحرمة التي تخلق الصراع النفسي. وتذهب نظرية أخرى إلى أن القلق في جوهره استجابات يتعلمها الفرد من التجارب المزعجة التي يمر بها. فالطفل الذي يتعرض لخبرات مزعجة يلجأ إلى التعميم، ويخاف من المواقف والحوادث التي تشبه التجارب المخيفة التي عانى منها. ويرى الفيلسوف كيركجار KIERKEGGARD [37] أن منبع القلق عند الإنسان يكمن في قدرته على الاختيار. فالإنسان يملك حرية التصرف، ويواجه عدداً لا يحصى من الاختيارات، وهذا هو منبع قلقه.

ونحن نلاحظ في الحياة اليومية أن الإنسان يشعر بمسؤولية عندما يواجه مسألة اختيار مهنته، أو زوجه، أو موقفه تجاه شخص أو فكرة أو حادثة مهمة. فمن مميزات الإنسان وعيه لوجوده وفنائه، ولإمكانيات الاختيارات المتوافرة أمامه. وهذه الإمكانيات تعني الحرية التي يتمتع بها المرء في اختيار تصرف دون آخر، واختيار الفعل أو عدم الفعل. ويكون هدف لحرية عادة تنمية شخصية الإنسان من الناحية المادية والروحية. وقدرة المرء على وعيه لهذه الحرية المتمثلة في تعدد الاختيارات عنصر من عناصر القلق لديه.

وقد يمر الإنسان أثناء مختلف مراحل نموه بأزمات ويواجه تحديات وصراعات. وهو في كل ذلك مضطر إلى الاختيار بين هذا النوع من التصرف أو ذاك، بين الطاعة والثورة، بين مسايرة متطلبات العائلة والمجموعة أو تحديها، بين الخير والشر. ولكن إمكانيات الاختيار هذه تجعله يشعر بالمسئولية، لأنه يحيا وسط مجتمع يراقبه ويحاسبه، ويرضى عنه أو يعاقبه.

فالمرء ما دام حياً سليماً مدفوع بقوة الحياة لأنه ينمو ويتعلم ويلعب ويعمل ويحب ويكره ويتقبل أفكاراً ويتبنى آراء من نوع أو آخر. وكل هذه الأنشطة، بدنية كانت أو روحية وفكرية، تكون في البداية جديدة على الإنسان الطفل والشاب والراشد، وحتى الموت يظل المرء يلاقي ويجابه أشياء جديدة في حياته. وبما أن جميع هذه الحوادث والمواقف والتصرفات الجديدة تتضمن اختيارات، وهذه الاختيارات تحملِ الإنسان مسؤولية، وتسبب له التردد والحيرة، فهي تفسر جزءا كبيرا من طبيعة القلق.

كما أن حرية الإنسان وقدرته على الاختيار، تعني قدرته على الخلق والإبداع والتجديد، وكلما زادت إمكانيات المرء في هذا المجال زاد قلقه، لأن النمو والابتكار والارتقاء يتطلب توسيع مجالات الاختيار، وهذا يستدعى نوعاً من التحدي والمغامرة، وكل ذلك يساعد على تفسير القلق.

وقد قام علماء النفس بتجارب عديدة متنوعة، على القرود والفئران والكلاب وغيرها، لاكتشاف طبيعة القلق وطرق معالجته. غير أن النتائج لا يمكن أن تطبق بحذافيرها على الإنسان. ومما

يعيق مزيداً من التقدم في هذه البحوث أن العلماء لا يستطيعون إخضاع الإنسان، إخضاعاً كاملاً، طفلاً كان أم بالغاً، لظروف اصطناعية في المخابر أو معامل التجارب، مثلما يخضعون بقية الحيوانات. كما أن الباحث لا يقدر على تتبع حياة الطفل بدقة وموضوعية علمية، ما دام هذا الأخير يواصل حياته العادية تحت ظروف معقدة، وعوامل تتغير باستمرار.

ولهذا ما زالت النظريات الصادرة عن المخابر محرومة من العنصر الأساسي الذي هو مشاركة الإنسان كمادة للبحوث. ومهما كانت النتائج التي توصل إليها الباحثون في ميدان القلق، وما يتصل به دوافع وغرائز إنسانية، باستخدام الحيوان، فإن هذه النتائج لا تنطبق بالضرورة على دوافع الإنسان المعقدة.

وبينما يمكن القول إن قلق الإنسان يبدأ، مثل القلق لدى القرد مثلاً، عندما يعجز عن إشباع حاجاته، ويزداد شدة بازدياد الحاجة، أو عندما يكتشف عجزه عن إيجاد الوسائل لحل مشاكل الإشباع، فإن التشبيه يقف عند هذه الحدود. **إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها الإنسان طوال حياته هي أن يجد التعاطف والتفاهم والتقدير لدى أخيه الإنسان.** وينتج معظم القلق لدى الإنسان عندما يفشل في تحقيق هذه الأهداف، أكثر مما ينتج عندما يعجز عن إشباع حاجاته البيولوجية.

ثانياً : أنــواع القلق

- يقضي الإنسان حياته معللاً لحوادث الماضي، متبرماً بالحاضر، خائفاً من المستقبل [3].
ANTOINE RIVAROL

- لماذا استسلم لتلك الايحاءات السلبية ذات الصور البشعة التي يقشعر لها بدني، وتجعل قلبي يهز أضلعي بقوة، إن المخاوف الحالية أقل فتكاً بالمرء من الخيالات البشعة [4].
SHAKESPEARE

- الخجول يخاف قبل الخطر، والجبان أثناء الخطر، والشجاع بعد الخطر [6].

J . P . RICHTER

- لا أشــرئب إلى مــا لم يفــت طمعــا ولا أبيــت عــلى مــا فــات حســرانا

(المتـنبي)

- لا تشــغل الــبال بماضــى الــزمان ولا بــــآت العـــيش قـــبل الآوان
- لا توحــش الــنفس بخــوف الظــنون واغــنم مــن الحاضــر أمــن الـيقين

(عمر الخيام)

- وإذا مـــا أظـــل رأســـك هـــم قصــر البحــث فــيه كــيلا يطــولا

(إيليا أبو ماضي)

يورد علماء النفس، بصدد الحديث عن أنواع القلق، تفصيلات مطولة تتلخص في كون القلق يتفاوت من درجات خفيفة وحالات مؤقتة، لا تكاد تحدث أي انزعاج ظاهر لدى الإنسان، إلى درجات شديدة، يود المصاب بها أن يضحي بكل ما لديه ليتخلص منها. ويلاحظ في حياة الإنسان اليومية، أن القلق يتراوح بين الشعور السطحي الغامض بعدم الارتياح، إلى اليأس الذي يدفع إلى الانتحار، ويتفاوت من الدافع الذي يحمس المرء لمضاعفة الجهد لكي يواجه العراقيل أملاً في النجاح، إلى المثبط الذي يجعل الحياة ظلاماً بارداً لا خير ولا أمل فيها.

وفيما يلي إشارة موجزة إلى أنواع القلق [38].

- هناك **القلق العادي** المؤقت الذي تسببه مواقف معينة، وتختلف حدته حسب الظروف التي تسببه [1].

- القلق المزمن الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها. ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً، يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة، ويتصرف تجاه المواقف العادية تصرفاً مقلقاً، فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق، لأنه يفسر الحوادث العادية بأنها تهديد لسلامته.

- القلق الأخلاقي وينتج عندما يرتكب الإنسان أعمالاً مخالفة للضمير، أو يفكر في ارتكابها.

---

(1) انظر القلق والخوف، صفحة 64.

- والقلق العصابى، وهو قلق لا يستطيع المصاب به أن يميزه بوضوح، لأنه في معظم حالاته نتيجة الكبت الذي حدث في ماضي الإنسان، ككبت الشاب لنزواته الغريزية المحرمة والتصرفات والأفكار التي جلبت له العقاب.

ويمكن القول بصورة عامة أن القلق نوعان أساسيان:

(1) القلق العادي الموضوعي الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته، لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان، وينتج عن أسباب خارجية واقعية معقولة.

(2) والنوع الآخر هو القلق المرضي أو العصابي الذي يلازم الشخص مدة طويلة، أو طوال حياته، وهذا النوع هو موضوع البحث. ويصعب تحديد هذا النوع من القلق، وإنما يستدل عليه عادة من سلوكٍ صاحبِه وأسلوب حياته. وقد لا يشعر المصاب بآثاره إلا شعورا غامضا وبعد فترة طويلة.

والقلق المرضي قلق داخلي غامض، غير محدود المعالم، تختلف شدته وعمقه من شخص لآخر. وفي هذه الحالة يجهل الإنسان في الغالب مصادر قلقه. ولا تأتي تصرفاته وردود أفعاله جواباً على عوامل ومسببات معينة، بل على تهديدات غامضة وشاملة. ولهذا يلاحظٍ أن رد الفعل يكون بطريقة عشوائية، وأن السلوك يكون عادة فوضويا لا يقضي على القلق، بل قد يزيد في سيطرته وتمكنه.

وبينما يتعرض المرء للقلق العاديٍ في فترةٍ محدودة ثم ينجلي عنه، نجد أن القلق المرضي يصبح سلوكا ملازما لصاحبه الذي يشعر

بأنه مغلوب على أمره، يسبح في بحر من الحيرة والشكوك والتردد والغموض، غير قادر على اتخاذ القرارات بسهولة. فإذا لاحظنا شخصاً يخشى مواجهة الجماهير، وآخر يخاف من البقاء في الأماكن الضيقة، وثالثاً يرعبه ركوب الطائرة، نرى أنهم غير قادرين على تعليل ذلك، لأن الأسباب اختبأت في اللاشعور وكبتت منذ زمان طويل. والواقع أن المرء يلجأ أحياناً إلى تجاهل بعض تصرفاته المزعجة أو إخفائها وإلى نكران جزء من ماضيه، إذا كان الاعتراف بذلك يسبب له الألم والقلق.

ويعتبر هذا النوع من القلق مرضياً لأنه يترك آثاراً سلبية ويحدث تغييرات هامة في حياة الإنسان. فالمصاب به لا يذوق طعم الاطمئنان والهدوء، بل هو عصبي يتوجس خيفة من أشياء لا تخيف الناس عامة. ويشعر بالرعب أحياناً أمام حوادث عادية، فهو يعيش في حالة استثارة وتحفز مستمرين.

أما القلق العادي فهو مفيد للإنسان، لأنه يجعله أكثر انتباهاً واستعداداً لمواجهة الظروف الطارئة، والمواقف التي تهدد أمنه وسلامته وتوازنه الحيوي. فهذا النوع يتمثل في تلك المشاعر التي تنتاب الإنسان عندما يتوقع حدوث أشياء مكروهة، أو شروراً تهدد شخصه أو تصيب... شخص إنسان عزيز عليه، كالإقدام على إجراء عملية جراحية كبيرة، أو ذهاب ابنك للحرب. أو كل ما يخامر الإنسان من خوف وحيرة وارتياب ورَهبة في ظروف واقعية ملموسة.

ويعتبر هذا النوع من القلق مفيداً، لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب، ويزن ما تتطلبه الظروف الطارئة، ويزيد

من طاقته وحماسه واستعداداته لمجابهة الخطر أو الهروب منه. يتعرض الناس لهذا القلق يومياً في حياتهم العادية عندما يواجهون تجارب مزعجة، أو مشاكل تهدد راحتهم أو أمنهم، فهو وسيلة تساعد الإنسان على تحسين أوضاعه، بل وتدفعه نحو التقدم والرقي، بما يعترض سبيله من منافسات وتحديات.

ويمكن ملاحظة هذا القلق على المرء، لأنه يبدو وكأنه في حالة خوف عام، ويشعر بالانزعاج والألم وتظهر عليه الاستثارة الفيسيولوجية وعلامات القلق الأخرى، من توتر ورعشة الأطراف واختلال مستوى التنفس وغير ذلك. كما تنبئ عن هذا القلق التصرفات البدنية الحركية مثل طريقة الكلام والوقوف، وحركات اليدين وردود الفعل الأخرى.

ولا شك أن القلق دافع سلوكي له مميزات الدوافع. وإذا كان الأمر كذلك فإن مستوى الدوافع لدى الإنسان القلق يكون أعلى منه لدى غيره. وقد ثبت أن القلق ليس مضراً في جميع حالاته. إذ وجد العلماء أن هناك حالات يتفوق فيها صاحب القلق، وهي التجارب التي تتطلب رد فعل بسيط، وحالات لا يحصل فيها على نتائج جيدة، وهي التجارب التي تتطلب ردود أفعال معقدة. ولكن العلماء غير متفقين على هذه النتائج، ومنهم من يؤكد أن القلق قد يساعد صاحبه على تحقيق عمليات معقدة، وقد يعرقله عن القيام بعمليات بسيطة.

وعلى كل حال إذا قلنا بأن القلق شعور بالخطر، فإنه من الضروري معرفة مدى الخطر وعمقه وتهديده لكيان الإنسان. فإذا كان قلق المرء ناتجاً عن الشعور بخطر سطحي مؤقت، فإن الوقائع تشير إلى أن هذا القلق يساعد صاحبه ويحفزه على حسن الأداء. أما إذا

كان القلق ناتجاً عن خطر محدق يهدد فعلاً كيان الإنسان، فإن الشعور بهذا النوع من القلق يتنافس مع التفكير في العملية التي يؤديها لاشخص القلق، ويؤدي إلى ضعف في دقة العمل، وبطء في السرعة وحسن الأداء.

فالقلق إذن دافع لا يستهان به. إما أن يدفع صاحبه إلى الإنتاج والنمو والإبداع، إذا كان من نوع القلق الخفيف الذي يحفز إرادة الإنسان وينشط حماسه، وإما أن يدفع الإنسان إلى التشاؤم والسخط والمرض. إذاً يبدو أن الأمر كله ليس بيد الإنسان، فالقلق البنّاء المفيد لا يبلغ درجة من الشدة والعمق بحيث يمنع صاحبه من التركيز، ولا يستولى على مشاعره ويخضعه لسلطانه، بل يكون بمثابة حقنة تثير لدى شاربها الحماسة والحمية، وتجند قواته الخلاقة وتوجهها توجيهاً إيجابياً.

ويمكن تشبيه القلق المفيد بالخوف المفيد، الذي يدق ناقوس الخطر لدى صاحبه، ويوقظ طاقاته النائمة فتبدأ غدده العمل على تنشيط الوظائف الحيوية، وإنتاج الطاقات الإضافية ليستخدمها البدن لمواجهة الخطر، والقضاء على الطوارئ وإعادة التوازن للبدن. إذاً هناك مستوى من القلق ينشّط البدن، ويحسن أداء المرء وينمي مهاراته، ويُغذى طاقاته ويشحذ عزيمته. وهذا القلق الإيجابي هو الذي يدفع الطفل للنمو، وينضج طاقاته النفسية بسبب ما يخلقه لديه من رغبة في التغلب على عقبات الطفولة ومشاكلها.

ويصح القول بأن معظم المجهودات الإنسانية، وجل ما بلغته من تقدم وحققته من رقى، كان نتيجة القلق الإيجابي. فكم من أعمال عظيمة واختراعات أنتجت تحت ظروف عسيرة، مفعمة بالتحدي

والقلق والألم والحزن. فالحضارة الإنسانية مدينة لهذا النوع من القلق الإيجابي الذي يجعل الإنسان غير راضٍ عن نفسه وعن أسلوب حياته وما يحيط به. هذا هو القلق الإيجابي الذي يخلق الرغبة في المعرفة، ويدفع للاكتشاف والتطلع لما هو أفضل وأيسر، فيشجع الإنسان على تغيير نمط حياته.

وبما أن الابتكار والإبداع يعني تجاوز الأوضاع العادية، وتحدي الحدود القائمة داخل الإنسان وخارجه، وخلق أساليب جديدة، فإن ذلك يعتبر عملية تحطيم للنماذج الموجودة أو إزالتها، لإنتاج شيء بديلاً لها، وهذه العمليات كثيراً ما عرّضت الإنسان المبدع، سواء كان فناناً أو عالماً أو مخترعاً أو مصلحاً اجتماعياً، لمزيد من الشعور بالقلق، لأنه يتبع أساليب جديدة وينبذ النماذج التقليدية العتيقة.

ثالثاً : القلق والخوف

- لا يوجد انفعال يسلب المرء بقوة جميع قدراته على العمل والتفكير السليم مثل الخوف. [4]. EDMUND BURKE

- بوسع الإنسان أن يحطم كل شيء في نفسه، الحب، الكراهية، الإيمان، الشك، ولكنه ما دام متعلقاً بالحياة لا يستطيع أن يحطم الخوف [3].

JOSEPH CONRAD

- من يرهب الشقاء والآلام المتوقعة، يعاني في الحاضر من آلام لم تحدث بعد [4].

MICHEL DE MONTAIGNE

- لا يوجد خوف بدون أمل، ولا أمل بدون خوف [3]. SPINOZA

- إن الشجاعة في القلوب كثيرة ووجدت شجعان العقول قليلا

(أحمد شوقي)

- الجبناء يموتون عدة مرات قبل أن يدركهم الموت. SHAKESPEARE

- إن أشد شيء يجب أن تخاف منه هو الخوف نفسه. F.D. ROSSEVELT

هل نسمى ما يزعج المولود الصغير عند شعوره بفقدان الأمن خوفاً أم قلقاً؟ وما هي العناصر التي تميز الواحد عن الآخر؟ (*)

يبدو أن من الخوف والقلق ما هو موروث في شكل استعدادات، وما هو مكتسب نتيجة تجارب الحياة. فالطفل الصغير يخاف أو يقلق بطبيعته من الأشكال الغريبة، ومن الضجيج المزعج والظلام إلى غير ذلك. فالخوف عنده مرتبط بالأمن وما يجلب الألم، وهو محدود بمدى نموه جهازه العصبي [39].

وما يزال الطفل ينمو ويتعلم من التجارب التي يمر بها، كأن يحرق أصبعه، أو يعضه كلب، أو يسقط من السلم، أو يضربه ابن الجيران، أو غير ذلك، وما ينفك مجال تجاربه يتسع تدريجياً. حتى يصبح قادراً بمفرده على تمييز الخطر بمجرد مواجهته.

وعندما يواجه الشخص خطراً ما، ويكون قادراً على تحديد أسبابه ونتائجه وعناصره، فإنه يقرر على هذا الأساس إما أن يجابه الخطر ويكافحه، أو يختار الهروب والنجاة. أما إذا واجه المرء خطراً مجهولة أسبابه وعناصره، ونتائجه وابعاده، فإنه يتردد بل ويحتار ويشعر بالارتباك، ولا يعرف ماذا يفعل أو كيف يتصرف. ففي الحالة الأولى يدعى الخطر خوفاً، لأنه واضح المعالم معروف مصدره، وفي الحالة الثانية يدعى قلقاً، لأنه مجهولة عناصره ونتائجه ومداه. فالقلق لا يعرف مصدره بدقة لأنه شعور غامض متشعب. وإذا كان الإنسان

(*) انظر أنواع القلق صفحة 58.

يخشى الأخطار واضحة المعالم ويتجنبها، فإن القلق أشد وطأة عليه بسبب عجزه عن معرفة لماذا هو قلق. ولذلك أمكن القول إن القلق هو خشية المصير المجهول، وهو كذلك خوف الإنسان من دوافعه وغرائزه لأنها تجلب له غضب الأهل وسخط المجتمع. وهو يضطر لدفنها بدلاً من إشباعها، فتختفي في اللاشعور، وتعشعش وتفرخ وتكون غلتها القلق وثمرتها التوتر وزوال العفوية والاطمئنان، وما يصاحب ذلك من شعور بالتقصير واستنفاد الطاقة وبالألم والشقاء، ويكون المرء غير واع لمصدر قلقه ويظل غير قادر على رد الفعل، يتعثر في محاولات فاشلة، ويخبط خبط عشواء، لأن القلق كما قيل هو خوف أعمى.

فالخوف محدود في الزمان والمكان. يمكن للإنسان أن يبتعد أو يقترب منه. ولابد من الإضافة هنا أن هذا البعد والقرب نسبي، قد يختلف من شخص لآخر، لأنه يعتمد على تقدير المرء لظروفه وطاقاته ونوع رد الفعل تجاه الخطر. فقد يواجه شخصان أفعى مثلاً فيهرب أحدهما من بعيد ويتجه الآخر نحوها ليقتلها. ولهذا نلاحظ تباين الآراء فيما يتعلق بتقدير مواقف الخطر والأمن. أما القلق فهو غامض وشامل يحيط بالإنسان من كل جهة، ولكن ليس له ولا لمسبباته وجود مرئي. لأنه ينبع من داخل الإنسان. وهذا الغموض يجعل المصاب بالقلق عاجزاً عن القيام بنشاط ملائم، أو حتى عن التفكير بكفاءة وفعالية الإبعاد القلق عنه والقضاء على مسبباته. وهكذا يظهر أن الخوف خطر خارجي واضح المعالم، يمكن للخائف أن يتخذ التدابير، وحده أو بمساعدة غيره، لمواجهة الخطر أو الابتعاد عنه أو إيجاد حل وسط. أما القلق فهو شعور ينبع من داخل الإنسان، وربما لا يكون وعي المصاب به الا جزئياً.

وقد أُجريت تجارب عديدة تشير نتائجها بصورة عامة إلى أن الإنسان، في حالة الخوف، يُفضّل أن يكون مع الناس، بينما يفضّل المصاب بالقلق أن يظل وحده. ويبدو أن السبب في ذلك هو أن القلق هو شعور ينبع من الداخل لا يفيد معه وجود الناسِ. بينما يشترك الناس في الشعور بمصدر الخوف، كحدوث زلزال مثلا. ويفضلون أن يجتمعوا ويتحدثوا عن الحادث.

إن الخوف ظاهرة عالمية يشترك فيها الناس، فإذا هجم عليك شخص بسكين، أو كنت تسلك طريقاً منعزلاً ليلاً وهاجمك حيوان مفترس، أو كنت تسافر في طائرة وفجأة أخبرت بوجود خلل فيها، أو كنت تسبح بعيداً عن الشاطئ ورأيت حيواناً يهاجم شخصاً قريباً منك، أو كنت تسكن في الطابق الثلاثين من بناية واشتعلت النيران في الطوابق السفلي، فلا شك أنك تشعر بالخوف، وأن أشخاصا آخرين يشعرون بالخوف كذلك إذا وجدوا أنفسهم في مواقف وظروف مماثلة. فهذه الحوادث والمسببات وما ماثلها كلها حوادث خارجية واقعية وملموسة، تخيف الناس جميعاً. ولا يعاب الشخص الذي يقول إني خائف من النار أو من العطش أو من طلقات النار المصوبة في اتجاهه.

أما إذا نظرنا إلى الشخص الذي يقلقه ركوب المصعد مثلاً، أو الدخول إلى غرفة مغلقة، أو الكلام أمام مجموعة من الناس، أو الوقوف في مكان عال والنظر إلى أسفل، فإننا نقول إن قلقه ينبع من تصوره للمواقف، وليس من كون هذه الأشياء تهدد سلامته حقيقة.

ويلاحظ في حالة الخوف أن المرء يتجه نحو هدف محدد، إما بُعيداً عن مصدر الخطر أو في اتجاهه، وأن الخوف نتيجة لتهديد موجه

للكيان البيولوجي، ويزيد وعي الإنسان ويركز انتباهه على مصدر الخطر باحثاً عن الخلاص. أما في حالات القلق فعلى العكس من ذلك، يتخبط المرء في أمواج الشك والتردد. وبما أنه يجهل مصدر قلقه فإنه يلجأ إلى التعويض عن ذلك بأشياء مثل الحيل الدفاعية، والمخاوف الوهمية، كالخوف من الظلام والأمراض مثلاً. ويهاجم القلق صاحبه من جميع الجهات فيحتار في أمره، وتصبح أفكاره مشتتة وحركاته مضطربة، وتتعطل علاقاته مع المحيط إلى حد كبير، لأنه يشعر أن العالم كله أصبح مصدراً للخطر .

ويمكن الإضافة بأن **الخوف يكون من شيء في الحاضر، من خطر يواجهنا الآن وهو واضح وواقعي. أما القلق فيتعلق بخطر غامض ينبع من تجارب الماضي أو يتجه نحو ما قد يحدث لنا في المستقبل.** فالإنسان يرهب المجهول ويخشى حوادث الغد، وما تحمله من مفاجآت مزعجة، والشخص القلق يشبه إلى حد ما الخائف في كونه يسعى جاهداً لمواجهة المقلقات وإن كانت جهوده مبعثرة، ويقوم بنشاطه دون تنسيق وتركيز. والنشاط في حالة القلق لا يكون على المستوى النفسي فحسب، بل هو بيولوجي تنشط فيه الغدد وتتحفز العضلات وتتوتر الأعصاب، ويستعد البدن لمواجهة الخطر، إلا أنه لا يصرف تلك الطاقة، لأن عدوه لا يوجد في مكان محدود، فيختل توازن البدن، وتنشأ المتاعب والأعراض المرضية إذا طال الأمد، لأن تلك الاستعدادات لم تجد لها مخرجاً، وتلك الطاقات لم تجد لها منفذاً.

وفي حالات القلق الدائم يشعر المرء بالوهن والضيق، وكأن العالم الرحب بدأ يضيق الخناق عليه، فهو لا يسعده شيء ولا يستقر له مقام،

ولا يستمتع بملذات الحياة، يبدو المستقبل أمامه شاحباً كئيباً، وتزداد شكوكه وقلاقله، وكأن الخطر يترقبه من كل مكان. ويشعر الشخص القلق بعجز عن مواجهة الموقف، ويزيده ذلك قلقاً لأنه لا يدري أهو يواجه ثعباناً أم ديكاً حبشياً، لأنها معركة في الظلام. وهو يتمنى أن يتحمل ساعة من الألم البدني المبرح، بدلاً من عذاب الشكوك والغموض، وطول الانتظار وجهل المصير.

وإذا قلنا إن الخوف انفعال طبيعي يساعد صاحبه على التخلص من الأخطار التي تهدد راحته وكيانه، فإن القلق لا يكون طبيعياً إذا دام، وكانت مسبباته غير معقولة. بل أن القلق الشديد يؤدي إلى التعب والانحطاط، مما يجعل صاحبه غير قادر على تأدية وظائفه البدنية والفكرية على أحسن وجه وبفعالية وكفاءة. والقلق يؤثر على سلوك الإنسان وكفاءته تأثيراً سلبياً، لأنه يهدم ثقة المرء بنفسه، .ويمنع التركيز، ويعرقل التعليم، ويسبب الانزواء والانطواء، ويقلل اهتمام الإنسان باكتشاف محيطه والاستفادة مما حوله، وإذا حاول ذلك ذهبت محاولاته سدى، لأنه يجب أن يكتشف مصدر إخفاقه، ويبحث عن أسباب مشاعره الغامضة، ثم يعمل على معالجتها ليستعيد نشاطه الهادف وحيويته الطبيعية.

غير أن الناس ليسوا سواء في تقديرهم للخوف ولا في تصورهم للقلق. إذ أن مواقف الناس وردود أفعالهم تجاه ما يحدث هي نتيجة تجاربهم وخلاصة ماضيهم. فمنهم من يرى أن العالم مفعم بالخطر ويتردد كثيراً قبل الشروع في أعمال جديدة، أو في أي نشاط بغير أسلوب حياته: كتعلم سياقة السيارة، أو الانتقال إلى بلد أجنبي، أو الإقدام

على عملية جراحية، أو تحمل مسؤوليات الزواج. وعلى العكس من ذلك هناك أناس ينتعشون في مواقف الخطر ويحبون المغامرات. ولهذا كانت الفضيلة في الاعتدال، إذ ينبغي للمرء ألاّ يجعل للخوف أو القلق على نفسه سلطانا، يضيق مجال نشاطه ويعرقل طاقاته، وألاّ يتهور ويغامر، وكأنه يشعر بالنقص فيسعى لكي يثبت لنفسه والناس شجاعته وقدراته، وما كل مرة تسلم الجرة.

وقد لا يكون من السهل دائماً وفي كل الحالات التمييز بين الخوف والقلق، إذ يمكن القول بأن خوف الإنسان، ونزعته نحو البقاء والأمن، هي التي تدفعه لاتخاذ الاحتياطات وبناء وسائل الدفاع، والتمسك بالأنانية. ولكن المبالغة في الدفاع تجعل المرء يعيش ضمن جدران قلعة نفسية أو مادية تضيق مجال حياته وعفويته وعلاقاته مع الغير. وقد يؤدي كل ذلك إلى القلق، لأن الإنسان يرغب دوماً في مزيد من الحرية والانطلاق. وهكذا قد يتحول الخوف إلى القلق. وإذا أردنا مثالاً بسيطاً على القلق الذي يتحول إلى خوف نذكر حادثة المدير الذي طرد محاسبه، فهدده هذا الأخير بأن يكشف مخالفاته غير المشروعة. وظل المدير قلقاً إلى أن سمع بخبر موت المحاسب في حادث سيارة. ولكن سرعان ما تحول قلق المدير إلى خوف عندما تلفن له أخ المحاسب مهددا إياه بالانتقام منه انتقاماً جسدياً.

إن التمييز بين الخوف والقلق سهل نظرياً، على الورق، أما في الحياة اليومية العملية فليس من السهل دائماً، إذ تتداخل المشاعر وتتشابك الانفعالات، وتتعقد العلاقات الإنسانية، وتتلون الحوادث وتتغير من يوم لآخر، فتتبدل المواقف من خوف إلى قلق والعكس صحيح.

رابعاً : القلق في مراحل العمر الأولى

- أنقذوا الطفلَ إن في شقوَة الطفـل شقاءً لنا على كل حال
إن يَعِشْ بائساً ولم يَطْوِه البؤ س يعش نكبةً على الأجيال
رُبَ بُؤسٍ يُخَبِّثُ النفس حتى يطرح المرءَ في مهاوِي الضلال
أنقذوه فربما كان فيه مصلحٌ، أو مغامرٌ لا يبالي

(حافظ إبراهيم)

- إن الطفولة حقبة شِعْرِيَّةٌ بشعورها،
ودموعها، وسرورها، وطموحها، وغرورها،
لم تمش في دنيا الكآبة، والتعاسة، والعذاب
فترى على أضوائها ما في الحقيقة من كذاب

(أبو القاسم الشابي)

- العقوبة في حالة القدرة على العفو لؤم، ومعاقبة الطفل دليل على عدم كفاءة المربى.
- لما تؤذن الدنيا به من صروفها يكون بكاء الطفل ساعة يولد

(ابن الرومي)

يؤكد بعض علماء النفس الآثار النفسية التي تتركها صدمة الولادة. ولا شك أن فترة الولادة تمثل تغييراً جذرياً في محيط كل مولود. ولكن هل تعتبر بالفعل أشد فترات الحياة حرجا وأعمقها تأثيراً؟ وهل تسبب لدى المولود قلقاً وخوفاً يؤثران فيه مدة طويلة؟ [41]

ويتلو هذه الفترة مراحل أخرى عصيبة في حياة الطفل ونموه، عندما يكتشف الفارق الجنسي مثلا، أو يمر بمراحل المراهقة، أو يعيى حقيقة الفناء والموت، أو يفقد أحد الأبوين، أو يفشل في تحقيق هدف حيوي. فما هو مدى حيرته وقلقه عندئذ؟ وما هي آثار هذه الصدمات على شعوره بالأمن والاستقرار؟ وما هي الجروح " النفسية " التي تتركها في حياته؟

لا شك أن أسس السلوك وآلياته، بصفة عامة، تتحدد أثناء السنوات الأولى من حياة الإنسان. عندئذ يكون ذلك المخلوق الضعيف مضطراً ليتعلم كيف يحصل على وسائل الراحة مثل الأكل والعطف والأمن. وبما أن الأشخاص الذين يوفرون له كل ما فيه الراحة والمتعة، ويجنبونه المزعجات، هم الأشخاص البالغون الذين يعنيهم أمره، فهم أشخاص مهمون في حياته. والطفل يعتمد عليهم في إشباع رغباته وتجنب ما يقلقه. ويجد هذا المخلوق نفسه مضطراً لتوجيه سلوكه بحيث يتلاءم مع رغبات هؤلاء البالغين القائمين بشأنه وأسلوب سلوكهم. وقد لا يجد مناصاً من إرضاء الأبوين أو من يقوم مقامهما، ما دامت الأوضاع تتطلب ذلك. ومن ثم يوجه الطفل تصرفاته بالضرورة لإشباع رغباته، والحصول على المتعة بقدر الإمكان، غير أنه لتحقيق ذلك لابد من الانسجام مع البيئة التي يحيا فيها: نفسه من

جهة، والمجتمع بما في ذلك أبواه وإخوته والمدرسة والمعلمون والأصدقاء من جهة أخرى.

ويؤكد علماء النفس أن الطفل يتأثر أثناء فترة التعلم والتكيف تأثراً عميقاً بتجاربه وعلاقاته الإنسانية، وفقاً لمبدأ الحصول على اللذة وتجنب الألم، ويكتسب طابعاً يؤهله منذ سنواته المبكرة، ليكون سليماً هادئاً متفائلاً، أو قلقاً متشائماً [42].

ونلاحظ في الحياة العملية أن الطفل قادر على التكيف مع مطالب المجتمع إلى حد بعيد. فالقيود التي تفرض على الغرائز، وعلى إشباع الحاجات، وعلى مختلف الرغبات والنزعات، وسيلة لتربية الطفل وإعداده ليكون عضواً صالحاً في المجتمع، وضرورية للمحافظة على كيان المجتمع، كما تراه الجماعة في الوقت المعين الذي تعيش فيه. ويعلم الكبار أطفالهم ليصبحوا مقبولين محترمين، ناجحين ومنسجمين مع المجتمع، مهما كانت درجة تطور هذا المجتمع وشكل أنظمته، وكيفما كانت تقاليده. فهم يعلمون صغارهم كيف ينسجمون وينجحون، ويدمون غيرهم، بل ويحققون مآربهم وأهدافهم. وعملية التعليم والتدريب والتربية التي يخضع لها الأطفال، تشتمل على كثير من الأوامر والنواهي، وإن كانت تختلف شدة ومرونة. وقد يؤدي التضييق على حرية الطفل وتصرفاته إلى القلق، لأنه يفرض عليه أن يؤجل الملذات الآنية في سبيل الحصول على مكاسب في المستقبل، مثل: اجتهد في دروسك الآن (اترك متعة اللعب) لكي تحصل على عمل محترم في المستقبل.

لا شك أن كل مجتمع، مهما كانت حضارته بدائية يفرض أنظمة وقواعد وقوانين تسمح للفرد بالقيام بأشياء، وتمنعه من إتيان أخرى. فالإنسان كائن اجتماعي بالضرورة. غير أن هذه القوانين والتقاليد

والأنظمة وأساليب التربية، يختلف نوعها ودرجة شدتها، وقساوتها وطريقة تطبيقها، وبصورة خاصة أسلوب الأشخاص الذين يطبقونها. فعندما يترك الطفل المهد، ويشرع في المشي، تبدأ المطالب الاجتماعية تؤثر على حياته. عندئذ تبدأ آفاقه تتسع تدريجياً وتتضح معالم الأشياء أمامه، ويدخل عالم العلاقات الإنسانية، فيصبح قادراً على لمس السكين أو الفرن، وكسر الزجاجة ولمس الكهرباء، وقلب الأواني، وفتح جهاز التليفزيون وغير ذلك، وعندئذ يدخل مرحلة الأوامر والنواهي والملاحقة، وتتطور المسألة إلى تنظيم الحاجات وفرض النظام. يطلب من الطفل ألا يقضي حاجاته إلى في أماكن خاصة، ولا يكاد هذا المخلوق، في البداية، يدرك شيئاً من مطالب هؤلاء الكبار " العنيدين "[43].

غير أن للكبار حدوداً وعليهم مطالب، وهم يحرصون على تربية أطفالهم حسب القواعد المتبعة. ويتعلم الطفل متى يكف عن أنواع من السلوك، سواء لإرضاء أولى الأمر أو خوفاً منهم، بيد أن تصرفاته العفوية تبدو له عادية وطبيعية، لولا نواهي الكبار وترغيبهم وتهديدهم. والأسلوب المتبع معروف يتمثل في الجزاء والإغراء والملاطفة والعطف، أو العقاب بمختلف وسائله ودرجاته من زجر وحرمان، وضرب وإهمال.

وهكذا تكون علاقات الطفل مع المحيط وسيلة لتعلمه كيف يتلاءم مع العالم، ويتصرف بطريقة مرضية من جهة، وفي الوقت نفسه قد تخلق لديه قلقاً بسبب خوفه من عقاب ذوى أمره والأشخاص المهمين في حياته، وخوفه من فقدان محبة أمه أو أبيه أو عطفهما، وهذا بالنسبة للطفل يعني فقدان الأمن والطمأنينة، ومن ثم بداية القلق.

وقد يبالغ الآباء وأولو الأمر، عن حسن نية، في محاولاتهم لحماية الطفل والحرص على جعله مثالا صالحا. فيتشددون في فرض الأنظمة

أكثر مما يتحمل الطفل. ويكون ذلك بداية كبح نزعاته الطبيعية، وتضييق فرص النمو أمامه، والحد من استقلاله واعتماده على نفسه، وعرقلة تلك الطاقة الداخلية في الطفل التي تنزع نحو التوسع والاختبار والارتقاء. ومهما كانت محاولات الآباء والأساليب التي يتبعونها، فإنها تهدف إلى تربية المولود على الأخلاق " الفاضلة " وحسن السلوك، وخلق الرغبة في النجاح والتفوق. ولا شك أن الطفل لا يرتاح للضغوط إذا تجاوزت حداً معيناً، وينشأ في نفسه نوع من الصراع بين الثورة على الأوضاع وضرورة الامتثال لمطالب ذوى الأمر. فإذا رغب في الثورة شعر بالضعف والذنب، لأن المجتمع يعلمه أن عصيان الأبوين إثم، وإذا امتثل ونفذ المطالب شعر بأنه يفعل ذلك عن خوف وطمع في إشباع رغبة في غالب الأحيان [44].

ويبلغ الطفل سن المدرسة ويغادر محيطاً أميناً مألوفاً هو العائلة، إلى محيط المدرسة الجديد، وتحدث تغييرات في حياته. وتبدأ مسؤولية من نوع آخر، فيطلب منه أن ينجز بعض الأعمال، وأن يتبع سلوكاً معيناً. وتحدث منافسات ومقارنات لمعرفة مستوى كل طفل ودرجاته المدرسية، ويتسع مجال نشاط الطفل فيبدأ بتقليد أقرانه في تصرفات متنوعة خلال اللعب، وتبدأ بوادر الاستقلال عن الأبوين في بعض الأحيان، وتزداد الرغبة في اكتشاف العالم الخارجي والاندماج فيه، كما يبدأ الاهتمام بمسائل جدية مثل المنافسة والنجاح والفشل والطاعة والتمرد. ويعشر الطفل بالقلق إذا تأخر عن أقرانه أو أهين، أو فشل، أو طلب منه أكثر مما يستطيع أن يتحمل.

ويمكن أن نتساءل: لماذا يتم النمو العاطفي والأخلاقي والاجتماعي بانسجام لدى معظم الأطفال ولا يحدث ذلك لدى بعضهم؟ إن الطفل

في حاجة ماسة للشعور بالأمن والاستقرار والعطف. فإذا فقد هذه الأشياء لجأ إلى تصرفات معينة ليقلل من الألم الناتج عن القلق. فإذا عاقبه الأشخاص المهموم في حياته، لأسباب لا يدركها أو يكون قد نسيها (إذا تأجل العقاب كثيرا عن التصرف الذي يوجبه) فإنه يحتار ويفقد الشعور بالأمن، خاصة إذا تكرر الموقف، لأنه لا يعرف لماذا يعاقب، ولا متى سيتكرر هذا العقاب، ومتى يسود الرضا والوئام. ومعنى هذا أن علاقاته مع الأشخاص المهمين تصبح مضطربة وغامضة. وإذا تكررت الأوضاع أو طالت، أدت إلى الصراع النفسي، وتأخر النضج، والشعور بالذنب وإن كان هذا لا يعني أن جميع الأطفال القلقين سيصبحون عصابيين فاشلين في كبرهم. والقلق وإن كان ينتج عادة عن نوعية علاقات الطفل مع عائلته ومدى صعوبتها، وعن تجاربه السيئة ومحيطه المتوتر في الصغر، فإنه كثيرا ما يحدث نتيجة حوادث وصدمات تحدث في مراحل متأخرة من العمر. ويؤكد بعض العلماء كثيراً على الحالة الأولى.

ومن الواضح أن الطفل يشعر بفقدان الأمن إذا فقد أحد أبويه. فقد يترك ذلك أثراً تختلف حدته وشدته وعمقه تبعاً لما يقوم به الأب أو (الأم) الباقي للتعويض عما فقد الطفل. ويفقد الطفل الشعور بالأمن أيضاً عندما يجد نفسه يحيا وسط عائلة يشتد فيها النزاع بين الأبوين وينعدم الانسجام والتفاهم. ولا شك أن هذا النزاع يجعل الطفل محتاراً، ويخلق في نفسه الصغيرة صراعاً، لأنه يصعب عليه أن يختار أحد الأبوين أو ينصره على الآخر. وإذا استمر الشجار زاد اضطراب الطفل، وشعر بالذنب إذا اضطر إلى معاداة أحد الأبوين، وقد يكون لذلك أسوأ الآثار على سلوكه [45].

خامساً : أسباب القلق (*)

- في وسع العقل وهو في مكانه مقيم، أن يخلق جحيماً من الجنة أو جنة من الجحيم.

MILTON

- ذو العقـل يشـقى في النعـيم بعقلـه وأخـو الجهالـة فى الشـقاوة يـنعم

(المتنبـي)

- تقـل دواعـى الـنفس وهـى ضـعيفة وتقـوى همـوم القلـب وهـو مغامـر

- لا تعبر الجسر حتى تصل إليه.

- ومعظم النار من مستصغر الشرر.

- من علت همته طالت همومه.

- الأشجار العملاقة تنبت من بذرة صغيرة.

- لا تلم الإله لأنه خلق النمر، بل احمده لأنه لم يجعل له جناحين [6].

J.FAILOVICH

(*) راجع طبيعة القلق.

إن الحياة سعى مستمر في سبيل التطور والانسجام والحصول على المتعة، والاستعداد لمواجهة مشاكل الحياة وتقلباتها. وتبدو ضرورة التغير والتلاؤم في جميع المخلوقات من الحشرات حتى الإنسان. والمخلوقات الجديرة بالحياة هي تلك الكائنات التي تملك من القوة والمرونة ما يساعدها على التكيف مع متطلبات الحياة ومسايرة مقتضياتها.

وما ينفك الإنسان يسعى وراء هدف ما. وهو أثناء سعيه يمر بمراحل مختلفة. فقد يعقب الأمل صعوبات غير متوقعة، فيزداد الشك والقلق، وقد تتأرجح الكفة نحو الأمل أو نحو اليأس، حسب شدة العراقيل وصعوبة الظروف التي تعترض سبيل الإنسان. وربما كان القلق زائراً خفيف الظل، كسحابة صيف سرعان ما تتبدد، وقد يكون عميقاً مستديماً. وكل ذلك يتوقف على الهدف المنشود، والفرصة الضائعة، والأمل المفقود، وحزم المرء وسعة أفقه، ومدى تمرسه بالحوادث، وعلى رصيده البيولوجي وظروف تربيته وحظه في الحياة.

وليس هناك موقف أو سلوك محدد، نقول عنه إنه أنسب أنواع السلوك وأصلحها في جميع المراحل والمواقف، سواء كان الوضع يتعلق بشخص أو جماعة أو شعب. إن الناس طبائع ومعادن، منهم من يتمتع بشخصية قوية واستعدادات كبيرة، ومنهم من هو أقل حظاً. منهم من يلتزم الواقعية ويبتعد عن الشبهات والمغالاة في تصرفاته، ويتجنب أنواع السلوك التي تؤدي إلى هدر طاقاته: وتكون معاناة هؤلاء من القلق أقل من غيرهم، لأنهم يبتعدون عن تفسير الحوادث تفسيراً خاطئاً

ويواجهون القلق بصفة مباشرة.

إن القلق قديم قدم الإنسان. ومن الناس من لا يعرفون أن ما يشعرون به من عدم الارتياح والضيق، والانفعال وحدة الطبع، هو نتيجة القلق. ولكن علاماته لا تخفي وإن اختلفت درجاته. فالقلق يصيب جميع الطبقات والفئات صغاراً وكباراً، نساء ورجالاً، الأغنياء منهم والفقراء. ونلاحظه لدى رجل الأعمال المنهمك في منافسة ذوى مهنته، ولدى الموظف الطموح الذي يهمل واجباته نحو عائلته، والمعلم الذي لم يعد يتحمل مهنته، والتلميذ الذي يدرس لإرضاء أبويه طوراً ويفر من المدرسة أحياناً، والرجل الذي أصابه مرض مزمن في الوقت الذي كان يستعد فيه لتحقيق مشاريع هامة، ولدى الفتاة التي خابت في زواجها فتبددت أحلامها عندما علمت أن زوجها يخونها، وأصبحت مضطربة حائرة بين الاستسلام والرضا، ومغادرة بيتها أو معاملته بالمثل. فالخيبة والصراع والفشل، وفقدان الأمن، والشعور بالضعف والإهانة، وغيرها من المشاعر السلبية كلها تسبب القلق. ويزداد مستوى شعور المرء بالقلق بزيادة إحساسه بالحياة وتعمق شعوره بما يجرى حوله.

ومما لا شك فيه أن أحد مصادر القلق الهامة هو كون الإنسان كائناً مفكراً واعياً لوجوده وفنائه. فوجود الإنسان مصدر لقلقه. ولا **يسلم من القلق إنسان على ظهر البسيطة. فالحياة الواعية تعني القلق. وإنما الفرق بين الناس في درجة القلق الذي يصابون به، ومدى قدرتهم على تحمله، وردود أفعالهم في هذه المجالات.**

ويؤكد بعض العلماء مدى تأثير الوراثة على نوع القلق وشدته. فالمولود يأتي إلى العالم وهو مزود بقابليات واستعدادات متنوعة، منها

ما يجعل بعض الناس أقدر على تحمل الأمراض ومواجهة التجارب الشديدة، ومنها ما يؤهل آخرين للوقوع فريسة لعدد من الاضطرابات البدنية والنفسية. وما زال البحث العلمي في هذا المجال مستمرا.

والقلق السلبي المرضي مهما كانت مصادره هو علامة العصاب التي لا تخيب. وأغلب البالغين العصابيين كانوا أطفالا يعانون من القلق. وحتى عندما يحاول الشخص كبت قلقه فإنه يظهر في شكل اضطرابات نفسية بدنية لا يمكن إخفاؤها. غير أن مسببات القلق لا تقتصر على مرحلة معينة من حياة الإنسان، فنقول عن مراهق تجاوز مرحلة الطفولة دون مشاكل. أنه سيعيش سليماً هنيئاً. ولن يعرف القلق إلى نفسه سبيلا. كلا، إذ قد ينشأ القلق في أي وقت تكون فيه حياة الفرد معرضة للخطر الغامض الذي يهدد كيانه دون أن يعرف معالمه وحدوده، ومن غير أن يقدر على مواجهته، سواء كان يهدد أمنه وكرامته أو مثلاً عليا يؤمن بها وأفكاراً ومبادئ يعتبرها أساساً لحياته.

وقد ينشأ القلق النفسي عندما تنزع الغرائز القوية، مثل غريزتي الجنس والعدوانية، نحو التحقق ويعجز الفرد عن كبحها. فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز، ويحدد أنواعاً من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك. ويجد الإنسان نفسه بين تحدي قوانين مجتمعه المحلي وأنظمته، مع ما يترتب على ذلك من عقاب، وكبح جماح غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه مغبة الازدراء والحرمان والإهانة. ومن المعروف أن الهدف الأساسي الذي يوجه سلوك الإنسان طوال حياته هو تجنب الألم والحصول على اللذة [46].

وقد تختلف المعايير من شخص إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، حول ما يعتبره البعض لذة مباحة ويراه الآخرون أمراً مرفوضاً وقبيحاً. كما تختلف المعايير الشخصية حول نوع المتعة ودرجاتها الدنيا والقصوى التي يتوقف عندها الشخص. ويظهر هذا التباين في الحكم بالنسبة لأنواع هامة من السلوك، كاستعمال المخدرات وتعاطي الخمور، وإباحة العمليات الجنسية المحرمة، وغيرها من الأعمال التي ترفضها بعض المجتمعات وتعاقب عليها، وتعتبرها مجتمعات أخرى سلوكاً فردياً مباحاً ما دام لا يضر بالمصلحة العامة.

أما معايير الألم ومستوياته فتتقارب إلى حد كبير. فكل ما يهدد وجود الإنسان مصدر للألم والخوف والقلق. وإذا كان التهديد صادراً عن تأنيب الضمير ومحاسبته أدى إلى القلق المرضي، وإذا كان التهديد يمثل خطراً ملموساً ومباشراً، كأن تجد أفعى في فراشك، أو تدخل سيارتك فتجد شخصاً داخلها شاهراً مسدساً نحوك، أدى إلى الخوف الطبيعي المقبول.

ولكن للذة والألم مدلول أعم وأشمل. فالحرمان من شيء محبب ألم، وفقد شخص عزيز كذلك. وفي الحقد والاعتداء والغيرة ألم لأنها تخالف أحكام الضمير. وكذلك في مساعدة المريض لذة، وفي فقدان العطف والمحبة ألم، وفي وجودهما لذة. في الحيرة والتردد والمرض ألم، وفي الاطمئنان والصحة لذة. فالفشل ألم والنجاح لذة.

ومن مسببات القلق أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة، أو مخالفة لسلوكه الظاهري، كأن يظهر الإيمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، وإذا خلا إلى

نفسه أطلق العنان لنزواته، وارتكب ما يخالف هذا السلوك، وكأنه شطر نفسه شطرين: نصفها يعرض على الناس مخادعة، ونصفها يمثل حياته السرية الحقيقية. وهذه الهوة التي تفصل بين ظاهره وباطنه تكون مصدراً للقلق الأخلاقي. وهكذا لابد من حد أدنى من الانسجام النفسي، وتقبل الذات والرضا عن النفس، ليتمتع المرء بالاطمئنان والصحة الفكرية والبدنية.

إن الإنسان طاقة نفسية وبدنية ديناميكية لا يمكن أن يحقق ذاته إلا بالتفاعل مع الناس، ولا أن يحكم على نفسه إلا وهو مندمج ضمن البيئة الاجتماعية. فالمعايير التي يزن بها نجاحه وإخفاقه، ويحكم بها على تصرفاته تأتي بالمقارنة بما يفعله الآخرون. وإذا كانت العزلة مقلقة ومزعجة، فإن الحياة وسط مجتمع عبء لا يستهان به. ونحن نلاحظ أن الحياة الاجتماعية تزداد تعقيدا، ويزداد شعور الإنسان بأنه ليس سيداً لمصيره، وأن وجود مهدد بعوامل لا سلطان له عليها، وأنه مدفوع نحو الحصول على المزيد من كل شيء. تسود هذه الحمى المجتمعات المتقدمة اقتصاديا بصورة خاصة، وقد غزت بلاداً أخرى. فأصبحت قيمة الإنسان تقاس بما يملكه من مال ومركز.

وبما أن الإنسان في حاجة إلى تقدير ونيل إعجاب الآخرين واحترامهم، فإنه يجد نفسه مندفعا في وسط هذا الخضم التزاحمي الذي يشجع الطموحات التي لا نهاية لها. ويندفع الأفراد اندفاعا نحو إنجاز الأعمال الكبرى، وهذه لا تتحقق إلا بالتسابق والتنافس، وكثيراً ما يتحدى هذا التنافس القيم الإنسانية فيتبع سياسة " الغاية تبرر الوسيلة "، ويصبح دور التاجر والصانع وصاحب النفوذ أن يحققوا

أهدافهم مهما كانت النتائج [47].

إن ما نشاهده من تسابق واندفاع نحو المزيد من الكسب والاستهلاك المادي، نحو " الكمال "، دون هوادة، يسبب توتراً في سلوك الإنسان وحياة العائلة اليومية، ويؤدي إلى إهمال العلاقات الإنسانية المبنية على القيم الروحية. وكفى بذلك مصدراً للشقاء والقلق. وكثيراً ما تكون نتيجة هذا التسابق، الخيبة والفشل وهما مصدر غنى بمشاعر القلق. فالخيبة تحدث ثورة جامحة في نفس الإنسان. ولا يثور المرء على نفسه فحسب، بل وعلى عائلته وما في مجتمعه من أنظمة وقوانين، مادية كانت أم روحي. وحتى في انزواء الفاشل وعزلته، ثورة يُعبر بها عن سخطه على حمى التنافس الإنساني، وانسحابه من ميدانه البغيض.

فكم من أهداف ورغبات لم تتحقق بسبب المستويات العالية المطلوبة التي يفرضها المجتمع. وكم من أحلام تحطمت أمام الشروط والمعايير القاسية، وتحطمت معها نفوس لا ذنب لها إلاّ أنها لم تكن قادرة ولا معدة لتلبية المتطلبات؛ وكان نتيجة ذلك القلق. ويصدق ذلك على طفل لم ينجح في امتحاناته، وعلى شاب لم تتوافر لديه إمكانيات زواجه بفتاة أحلامه. وعلى رجل أعمال لم يقدر على منافسة الآلة، وعلى زوجة لم تحصل على الهدايا والمزايا التي حصلت عليها جارتها، وهلم جرا.

فمهما بلغت النزعة نحو الكمال، لابد من استعمال التعقل وتحكيم المنطق، لكبح جماح المنافسة المضرة ومنح الفرص للجميع. والواقع أن القدرات متفاوتة، محدودة عند البعض وغزيرة عند الآخرين. صحيح أن كل إنسان يتمتع بقدرات فكرية جبارة لا يستغل

منها إلاّ نسبة ضئيلة أثناء حياته، فتدفن معه دون أن يستفيد منها. غير أن ذلك لا يجدي معه الضغط والتنافس، ولا يكفي فيه انتشار حمى الإنجازات الكبرى في مجتمع ما. ويلاحظ أن البلدان التي يسيطر عليها التسابق دون رحمة ولا هوادة، مثل الولايات المتحدة، تعاني من أكبر نسبة من المصابين بالأمراض النفسية.

ويلجأ بعض الأشخاص كثيراً إلى مقارنة أنفسهم بغيرهم. وإن كانت هذه المقارنة تفيد أحياناً في توضيح بعض المزايا والخصائص، وتحديد بعض المواقف، فإن المبالغة فيها خطأ بيّن. إنك شخص فريد من نوعك، لا يوجد شخص آخر في العالم كله يشبهك في كل شيء. فأنت نتيجة وراثة وظروف عائلية محيطية خاصة، خلقت لديك قدرات واستعدادات لا يمكن أن يشابهك فيها أي إنسان آخر حتى أخيك. وتسير حياتك على درب وفقا لصدف الاحتمالات قد تجعلك أحسن أو أتعس حظا من صديقك الذي تخرج من دورتك، بعد أن قضيتما في نفس المدرسة والجامعة عشرين سنة. لذلك لا ينبغي التركيز على ما نال صديقك وما خسر، وما أضعت أنت وما ربحت، فإن المقارنة قد تحفز أناسا وتزيدهم حماساً، أو تملأ نفوسهم بالغيرة والخيبة والحقد، وتُضيع عليهم ما لذّ مما لديهم من طيبات الحياة. فأنت لست في حاجة إلى أن تكون مديراً كبيراً، أو تملك حساباً ضخماً، أو منزلاً على الشاطئ لتتمتع بنوم عميق، وفسحة جميلة، وأكل لذيذ، أو لتسعد بمحبة أهلك ورفاقك.

وينبغي الانتباه بهذا الصدد إلى التمييز بين القلق العادي المحفز، والقلق العصابي المرضي. وسواء كانت مصادر القلق تأتي من المحيط

الخارجي، أو تنبع من داخل الذات، فإن كل تجربة فيها من القلق بقدر ما فيها من الجدة والمغامرة. فأول علاقة حب، وأول سيارة تسوقها، وأول إمتحان مهم تشترك فيه، وأول مباراة تشترك فيها، تسبب لك مقدارا من القلق المحفز يشتد أو يخف حسب أهمية الموقف ومدى استعداداتك.

ومن مصادر القلق المرضي تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة، والخيالات والتصورات الشاذة، والذكريات اللاأخلاقية التي تترك شعوراً بالذنب وامتعاضاً في الضمير، أفكار يشعر حاملها أنها مكروهة أو محرمة. وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في مجتمع ما، من شأنه أن يقلق راحة صاحبه النفسية، ويحطم هدوءه وثقة الناس به. ويحاول المرء أن يُبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهداً ويستحوذ على اهتمامه، ويحول جزءاً من تركيزه الخلاق إلى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي، وبذلك يزيد توتره وانطواؤه وتقل فعاليته وإنتاجه.

ولا حاجة هنا إلى التأكيد على الدور الهام الذي تلعبه الغريزة الجنسية في حياة الإنسان، إذ أنها من أقوى الغرائز وأشدها عناداً وأكثرها اتصالاً بالحياة العائلية والاجتماعية. لهذا يلاحظ أن المجتمعات في أغلب الأقطار والأمصار، تحرص على وضع حدود وأنظمة لتقنين العلاقات الجنسية، وتحديد مسؤولياتها. ويظهر القلق الناتج عن الكبت الجنسي خاصة لدى المجتمعات التي تتشدد فتفرط في منع الاختلاط، وتركز على العقاب لمنع السلوك " اللاأخلاقي "، بدلا من الاعتماد على التربية والنصيحة والإرشاد والإقناع. وبما أن المسائل

الجنسية ومشتقاتها محاطة بسحابة من الغموض، فهي تظل لغزاً يزيد الشباب والفتيات رغبة في التطلع إلى معرفة وراءها من أسرارها ومتعة.

وبما أن النشاط الجنسي شديد الاتصال بالنظم الأخلاقية والدينية، فإنه يجعل من يتعدى حدوده يشعر بالعار وتوبيخ الضمير، ويحاول إخفاء الحادث وكبت التجربة ونسيانها. غير أنه لا يمكن أن تمحى التجربة الإنسانية محواً كاملاً، فيظل أثر الكبت يلازم صاحب التجربة في شكل قلق. ويظهر هذا القلق في تصرفات متنوعة قد تتمثل في أنواع الحيل الدفاعية المعروفة بـ " الفوبيا " مثل الخجل أمام الجماهير، والخوف من الأماكن الضيقة أو العالية، ونسيان بعض الأشياء، والمبالغة في غسل اليدين، إلى غير ذلك من النتائج التي سيأتي الحديث عنها في المكان المناسب.

والسبب في ذلك واضح، إذ أنه أسهل على المرء أن يغسل يديه عشر مرات يومياً، من أن يحمل عبء القلق، فكأنه قام بعملية تكفير وتعويض، وبصفة لا شعورية، عقد صفقة مع الضمير مفادها: بما أنني فعلت كذا وكذا من الأشياء الممنوعة التي تجلب سخط الضمير والناس والقلق، فإني مستعد للقيام بأنشطة أخرى، أو التخلي عنها، بقصد تخفيف عبء القلق ومحاسبة الضمير.

إن الإنسان لا يرغب في مواجهة جميع الناس بمساوئه التي يمكن إخفاؤها، مثل الأفكار العدوانية والنزعات الجنسية والدوافع الأخرى المكروهة. لأن ظهور العيوب والتصرفات اللاأخلاقية يفقده الاحترام. فهو يفضل أن يكبت ما من شأنه أن يزعجه ويضر بسمعته، والكبت مصدر للقلق. فإذا فكر شخص في ارتكاب عملية جنسية محرّمة، أو

خطط للإيقاع بجاره للاستيلاء على منزله، فإنه لا يؤذن في الناس بذلك. بل مجرد التفكير فيه يبعث بإشارات خطر تنبع من داخله وتنذره قائلة: ستعاقب، ستفقد مركزك، ستصبح منبوذاً ...

ولا يحيا الإنسان ولا ينتعش إلاّ في وسط الجماعة. لذلك يشعر بالقلق عندما يقوم بأنشطة أو يدلى بأقوال تجلب له نقمة الجماعة، وتوبيخ الضمير وملاحقة القانون. فالقلق مرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات. والشخص الذي يعاني من القلق يقاسي كذلك من فقدان تقدير الذات، أو من الخوف من ذلك. وهذا يظهر مرة أخرى مدى أهمية آراء الناس فينا، وتأثير حكمهم علينا. ولذلك كان للانتقاد والرفض تأثير سلبي علينا، وخاصة عندما يصدران من الأشخاص المهمين في حياتنا. ويعطي كثير من علماء النفس أهمية كبرى لعلاقاتنا مع الناس في نشأة القلق منذ الولادة إلى أن يترك الإنسان هذا الوجود [48].

وهكذا يبدو بوضوح أن القلق لا يصدر عن سبب واحد، وأنه ليس مرضاً محدداً يمكن القضاء عليه بالجراحة والأدوية. وهو ليس فقط نتيجة تجارب مؤلمة حدثت في الماضي البعيد (فترة الطفولة)، وظلت مكبوتة، لذلك يكفي إخراجها إلى حيز الوجود وميدان الشعور لحل اللغز، فيرتاح الإنسان ويشفى من القلق.

إن القلق كالنهر الذي له منابع عديدة، وتتوقف قوة النهر وغزارة مياهه واستمرارها على مصادر المنابع وغزارتها. والقلق ينبع من حياة مرت بظروف قاسية وعانت من تجارب مؤلمة، أو لاحقت بعناد أهدافاً غير واقعية أو متناقضة. وينتج كذلك عن إتباع المرء سلوكاً يتنافى مع الشرائع والأنظمة السائدة التي يعتز بها المجتمع، أو تبنيه صورة نفسية

لا تمثل حقيقة إمكانياته وقدراته، ولا تتناسب مع مؤهلاته، أو عندما يعاني المرء من صدمات وأزمات، ويصادف عراقيل ومثبطات أينما اتجه، وحيثما حل وارتحل، أو يكون قد جاء إلى هذا العالم، لسوء حظه، غير مزود بالعدد والقدرات الكافية للحياة، كأن تجعله استعداداته منذ مطلع حياته حساساً ضعيفاً عصبياً متشائماً، أو غير ذلك من الأسباب.

وقد ينتج القلق عن صراع نفسي مصدره الدوافع الفردية، كالغريزة الجنسية مثلاً، أو عن صراع مصدره العراقيل الاجتماعية والمحيطية. ويكون الأول أعمق وأشمل من النوع الثاني. والصراع الداخلي بين رغبتين يخلق لدى المرء حيرة عندما يعجز عن تحديد أيهما أقل خطراً أو ويصاحب هذا الصراع الخوف من العار، أو من عذاب الآخرة، أو من عقاب أكثر فائدة. شخص، أو السلطات التي يهمها الأمر. وكل ذلك يؤدي إلى الشعور بالفشل والقلق. فإذا نفذ الفرد رغباته وهو شاعر بمناقضتها للأخلاق يظل قلقاً، ولو حاول إظهار عكس ذلك. وإن كبتها فقد تكون عاقبة ذلك وخيمة.

ومن مصادر القلق تلك المواقف والحالات التي يتوقع فيها المرء مكروهاً أو تغيراً مهماً في حياته، ولكنه يجهل مصيره، ولا يعرف الاتجاه الذي سيأخذه هذا التغيير. والانتظار في مثل هذه الحالات عناء يعرفه كل من تحمله. فالمريض الذي ينتظر أن تجري له عملية لا تعرف نتائجها، والجندي الذي يتوقع هجوما لا يعرف متى يحدث، والسجين الذي ينتظر حكماً يجهل مضمونه، والمرأة التي سيق ولدها أو زوجها للحرب، أو اختطفت ابنتها، قد يبلغ بهم القلق أن يعلنوا عن استعدادهم لتحمل أسوأ النتائج ليتخلصوا من مشقة الانتظار.

وهناك أسباب أخرى تقلق الإنسان وتعكر صفو حياته. فإذا كنت تقوم بعمل تمقته، وتكره من يعملون معك، أو كان لك جار قوي متجبر يظلمك ويسيء إليك، دون أن تجد طريقاً للخلاص منه، أو كنت مضطراً للعيش مع قريب له لسان حاد، وطباع تغاير طباعك، أو اضطررت للقيام بأعمال تخالف مَبَادِئَكَ ومعتقداتك. فإن كل ذلك يجعلك قلقاً متوتر الأعصاب.

ونجد بعض الأشخاص يوجهون جميع عنايتهم إلى أفراد عائلتهم والأهل والأقرباء، ويبالغون في الاهتمام بخدمة غيرهم لدرجة إهمال أنفسهم. ومثل هذا التصرف لا يدل دائماً على الإيثار الممدوح أخلاقياً. بل قد يمثل نزعة مرضية نحو التضحية تؤدي إذا استمرت طويلاً إلى سخط المرء على نفسه وعلى أولئك الذين فضلهم عليها. وكأن هدف هؤلاء الذين يبالغون في إيثار الآخرين، هو تعذيب أنفسهم والتكفير عن شعورهم بالذنب. فهم يرغبون في أن يسترعوا الاهتمام إلى أنفسهم لأنهم في حاجة إلى مزيد من التقدير والعطف. غير أنه لابد أن يكون المرء راضيا عن نفسه ليخدم غيره بمحبة وإخلاص وتفان حقيقي. وهذه الصفات لا تتوافر لدى هذا النوع من الأشخاص.

وهناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى عدم رضا المرء عن نفسه. وعدم الرضا عن النفس صفة من صفات القلقين. ومنها عدم تحقيق الذات، أي عدم بلوغ الأهداف التي يعتبرها الشخص جزءاً من حياته، تغني وتنتعش بتحقيقها، وتشقى وتبتئس إذا فشلت في ذلك. وليس ضرورياً أن تكون هذه الأهداف مادية، إذ أنه لا يخفي دور القيم الأساسية والمبادئ الأخلاقية والدينية وأهميتها في حياة معظم الناس.

وقد سبقت الإشارة إلى الارتباط الوثيق بين القلق وتقدير المرء لنفسه وثقته بها. فوجود القلق دليل على فقدانه لجزء من هذه الثقة والتقدير [49].

يظل الطفل منذ ولادته، وأثناء سنوات طويلة بعد ذلك، في حاجة إلى مساعدة الكبار له وعطفهم عليه، وموافقتهم على أنشطته، وتوجيههم وتشجيعهم له. وتستمر الحاجة إلى نيل محبة الكبار ورضاهم، بعد أن تتسع مجالات نشاط الطفل، وتنتقل من محيط الأسرة الضيق إلى المحيط الاجتماعي الواسع. ويستغل البالغون حاجة الطفل إليهم لتربيته على الطريقة التي ترضيهم وترضى المجتمع. ولكنه عندما يبلغ أشده، ويصبح مستقلاً مادياً عن البالغين والأشخاص المهمين في حياته، يظل بحكم الضرورة خاضعاً لكثير من أنظمة المجتمع وتقاليده، ويبقى في حاجة إلى المجموعة الإنسانية التي يعيش وسطها.

إن جميع العوامل التي تحدث خللاً في انسجام العلاقات الإنسانية واستمرارها وتناغمها، إن كانت قاسية ومباغتة، تحدث قلقاً في نفس الإنسان، وخصوصاً عندما تكون هذه العلاقات متينة وعميقة. وتتعدد مناسبات الفراق في حياة الإنسان، فالجنين يفارق بطن أمه، ثم يبتعد المولود عنها قليلاً عند فطامه، وتتلو مناسبات أخرى يفارق فيها المرء أهله ومنزله، كأن يسافر للدراسة، أو لأداء الخدمة العسكرية، أو بعد الزواج، أو يفارق المرء قريته أو وطنه بحثاً عن العمل وسعياً وراء الرزق، وفي جميع هذه المناسبات يحدث ما يدعي بقلق الفراق.

ولكن أليست هذه هي سنة الحياة؟ فالحياة في جوهرها تعني التغيير والتجدد والنمو، وبدون ذلك لا توجد الحياة. والإنسان بطبعه ميال نحو الارتقاء والتجدد. وهذه العمليات تتطلب اختياراً، وتضطر

الإنسان إلى اتخاذ قرار لفائدة التغير، وإلاّ ظلت الأوضاع تسير وتيرة مملة. وبما أن التغير يعني تجاربٍ جديدة ومواجهة مواقف غ مألوفة، فلا غرابة أن يكون ذلك مصدرا للقلق.

ولعل عوامل التجدد والتبدل والقلق الجماعي، لم تكن في زمن ما أقوى مما هي عليه في عصرنا هذا الذي أصبح فيه الأمن الجماعي مهدداً نتيجة انتشار الأسلحة الفتاكة، وبسبب ما شهده هذا القرن من تغير سريع في جميع المجالات الاجتماعية والعلمية والدينية. فقد كثرت فيه الثورات، وتغيرت القيم بسرعة مذهلة نتيجة التقدم التكنولوجي، وازداد فيه شعور الإنسان بالعزلة، على الرغم من تضاعف عدد سكان الأرض أثناء الأربعين سنة الأخيرة، وأنه أصبح يعيش في مدن مزدحمة بالسكان ويسكن عمارات ضخمة مكتظة. وانتشر الخوف وساد الشعور بالخيبة، باكتشاف الإنسان لحقائق جديدة حول الأرض التي يعيش فوقها والعوالم الأخرى التي تحيط به. كما تضاعفت المنافسة واشتد التسابق بين الأفكار والأيديولوجيات، بسبب انتشار وسائل المواصلات لدرجة لم تعهد من قبل، وتدهورت العلاقات الإنسانية التي كانت تتمثل في التعارف والتعاطف والتفاهم، بسبب التوسع في استخدام الآلات التي تلهى الإنسان وتأخذ جزءاً كبيراً من وقته. وكل ذلك لم يزده إلاّ قلقاً وشعوراً بالخيبة والضعف والعزلة والخوف من المستقبل.

سادساً : نتائج القلق 50

- من الآثار السلبية العميقة التي يمكن أن يخلقها العقاب لدى الإنسان زيادة الخوف، واللجوء إلى المكر والمخادعة، وكبت الرغبات لدرجة أن العقاب قد يُروّض الإنسان ولكن لا يجعله مخلوقاً أفضل. (5). NIETZSCHE

- عندما نستسلم للخوف من الشرور، نصبح فريسة لشرور الخوف (6).

BEAUMARCHAIS

- المشكلة الصغيرة إذا صاحبها القلق، يتضاعف عبؤها وينتشر ظلها.

- من يترقب الرياح لا يزرع، ومن يتطلع إلى السحب لا يحصد.

- إذا كان التعب ينهك البدن، فإن القلق هو المنجل الذي يحصد الفكر (6).

(كاتب عربي)

- قال البشاشة ليس تسعد كائنا ... يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغما

قلت ابتسم ما دام بينك والردى ... شبر فإنك بعد لن تتبسما

(إيليا أبو ماضي)

- وحلاوة الدنيا لجاهلها ... ومرارة الدنيا لمن عقلا

(ابن المعتز)

(١) **يؤدي القلق إذا طال إلى اضطرابات في السلوك ينتج عنها هدر للطاقات.** فالطفل الصغير عندما يواجه الرفض والقساوة من الكبار يشعر أنه مهدد بالفناء. غير أن قلقه هذا لا يسمح له بالقتال أو الفرار كما يفعل البالغ، لأنه لا يحسن أيّاً منهما. ولهذا يوجه طاقاته مرغماً للتكيف مع المحيط وإرضاء أولى الأمر، مهملاً نزعاته الداخلية التي تحفزه على تحقيق الذات. وهكذا يؤدي القلق إلى تجنيد طاقات البدن واستخدامها لأهداف ثانوية. ولكن البدن لا يقدر على أن يظل مجنداً متحفزاً لمدة طويلة، مهما كانت الأخطار المتوقعة. لأن ذلك يستنزف طاقات المرء، ويؤدي إلى الوهن والتعب والمرض.

(٤) **ونلاحظ أن الشخص القلق يشكو من توتر مستمر في جزء ما من بدنه،** ومن عصبية عامة، وقلة الصبر والتحمل. ويعود سبب ذلك إلى زيادة في أنشطة الجهاز العصبي المستقل، وهذا النشاط الفائض يؤدي إلى أعراض متعددة مثل عدم انتظام دقات القلب، واضطرابات معوية ومعدية، وتوتر عضلي، خاصة في البطن ومؤخرة الرقبة، وفي الكتفين، وبرودة في الأطراف، واضطرابات بصرية. فقد لوحظ أن القلق إذا استمر طويلاً يسبب إفراز مادة الأدرينالين بدرجة تؤدي إلى زيادة حساسية العين للضوء. كما ينتج عن القلق المرضي ارتفاع عدد نبضات القلب، وضغط الدم، واختلال الميتابوليزم، وغير ذلك من الاضطرابات النفسية البدنية [51]. وبتكرار حالات القلق يزيد شعور المرء بالإنهاك والضعف، وتظهر عليه حالات التوتر النفسي. وكل ذلك يجعله عرضة للأمراض، فتصاب أقل الأعضاء مقاومة وأضعف الحلقات في الإنسان.

وقد يؤدي ذلك إلى انسحابه تدريجياً من معركة الحياة، فيترك الأعمال التي تشعره بالضعف، وربما تمادى به الأمر إلى أن يصبح عالة على غيره.

③ويلاحظ أن القلق يرفع درجة الحساسية للألم، والاستجابة في حالة الفزع، ويجعل المصاب به سريع الاهتياج، كثير الحركة يعاني من بعض الاضطراب في النطق، ترتجف بعض عضلات وجهه أو يديه أو رجليه (حالات شخصية لا تعمم). كما يتصل سلوك الشخص القلق بالتهرب من الواقع، ومحاولة الإفلات من المشاكل بطرق عشوائية. وهو يكرر أحياناً نماذج السلوك بدقة وانتظام، رغبة في تنظيم تصرفاته وتجنب المفاجآت. غير أن هذا يزيد في مشاكله، ويجعل محاولاته رتيبة متحجرة.

④ وقد تتداخل الحوادث اليومية وتختلط في فكره فتزيد تصرفاته ارتباكاً. وهو يشكو من عدم القدرة على التحمل، وضعف الذاكرة، لأنه غير قادر على التركيز على موضوع واحد، إذ أن شدة التوتر في بدنه تنافس الحوادث الأخرى، وتستولي على جزء كبير من وعيه وطاقاته. ويتلقى دماغ الشخص القلق باستمرار معلومات عما يحدث داخل بدنه ويجول بخاطره من أفكار، مع شيء من المبالغة والتركيز على صور دون أخرى، لأن هذه المعلومات تأتي عن طريق الأعصاب، وبعضها لدى القلق أكثر حساسية ونشاطا من البعض الآخر.

⑤ ويظهر أن الحيوان أكثر " حكمة " من بعض بني الإنسان في هذا المجال، فهو عندما يشعر بالخطر والقلق، ينفق من طاقته ما يتناسب مع الموقف سواء في القتال أو الفرار. وعندما يختفي الخطر يزول القلق،

ويسترخي البدن والعضلات، وينسى الحيوان ما حدث فيواصل حياته غير متحسر على ما فات، ولا واع ولا متطلع لما قد يحدث.

إن لمحات وجه الإنسان ونظراته، وطريقة حديثه، وانتظام حركاته، أو عدم انتظامها، تنبي بكثير مما يجول في القلب والفكر. فالقلق يسبب جفاف الجلد وشحوبته، ويقضي على منظره الغني بالصحة والحيوية، ويفقد العينين نظراتهما الثاقبة، ويسبب تقلص الأطراف وبرودتها، ويقضي على تلقائية حركاتها وارتخاء عضلاتها، ويسبب جفاف الفم والحلق، والتلعثم، ويؤدي إلى الإجهاد المزمن، والشيخوخة المبكرة [52]

والشخص القلق يحمل في فكره شعوراً مرضياً كئيباً، ويعاني من ضغوط انفعالية حقيقية. فهو شارد الفكر، قد يدور في نفس المكان بدون سبب، ويبحث عن مصدر الخطأ بدون نتيجة، ويكثر من المماطلة، وقد يكون شخصاً مثالياً كمالياً، يبالغ في المحافظة على دقائق الأمور ويضع الأشياء دائماً في مواضعها، لأنه يخشى أسوأ ما يمكن أن يحدث، وتتسم ردود أفعاله وأحكامه بالمبالغة، فهو مثلاً يبالغ في الخوف من الجراثيم والأمراض، ويغسل يديه كلما شك في شيء، ويشعر بفقدان الأمن، ويتوقع دائماً أن يحدث خطر من حيث لا يدري، ولذلك نراه في جهاد مستمرٍ مع المحيط ومع الحياة، لا يستطيع أن يسترخي، وهو متعب دائما وشقي. والشقاء يخلق المرض.

وليس القلق بعادة واحدة سيئة يسهل التخلص منها؛ بل إن الشخص القلق يكون في الغالب غير واع للأسباب التي تجعله قلقاً. فهو يفضل أن يستمر في حياته كما هي لأنه يشعر بالعجز عن اكتشاف

الأسباب. فمثله كمثل من يشعر بخلل في محرك سيارته فيتجاهله، ويتمنى ألا يكون الأمر خطيراً. وقد يدفع القلق صاحبه إلى تحريف الوقائع وتغيير الحقائق، والابتعاد عن الواقع، لينسج عالماً في خياله يساعده على التقليل من قلقه. غير أن المناورات التي يلجأ إليها الشخص القلق لنيل شيء من الهنا والثقة، إذا طال تمسكه بها واستحوذت على سلوكه، تخلق له مزيداً من المشاكل.

⑧ومن نتائج القلق أنه يضيق مجال وعي الإنسان، وذلك عندما تتدخل الذات في حالة القلق الشديد، فتضعف أو تحرف مجال التعبير أو النشاط الذي يتضمن شحنات انفعالية تحمل ذكريات سيئة بالنسبة للشخص. ويعني تدخل الذات أن الإنسان يهتم كثيراً بالإشارات والمشاعر الداخلية، وهذا يمنعه من التركيز على ما يعمل أو يرى أو يسمع، فيصبح أقل دقة في أنشطته، وأقل قدرة وتأهيلاً لتعلم الأعمال التي تحتاج إلى الحركة والتركيز والإدراك. فالقلق يجعل المرء يوجه جزءاً كبيراً من اهتمامه نحو الداخل، ويصبح العالم الخارجي وما يجري فيه ثانوياً ما عدا المقلقات، ويركز على إحساساته، ويطيل التفكير حول ما يشعر به من اضطرابات نفسية وجسدية، فهو مثلاً يراقب تنفسه ويعدّ دقات قلبه، ويفسر كل انحراف صحي، ولو كان طفيفاً، على أنه نذير بالخطر.

⑨ ومن نتائج القلق أنه يجعل صاحبه مفرطاً في التواضع أحياناً، وأكثر تمسكاً بالقواعد والأوامر، ومحافظة على الأنظمة، وأكثر انقياداً لذوى السلطة، وتأثراً بالأساليب العاطفية عادة. وكثيراً ما يعترف بضعفه وحساسيته وغلطاته عن طواعية لأنه يرغب في الابتعاد عن

المشاكل، وفي نيل شكر الناس واعترافهم. وهو بوجه عام يميل إلى اليأس والانقباض والانتقاد، والتبرم بالأوضاع، لأنه يسعى للكمال، ويستثار بسهولة، غير أن عواطفه سريعة التقلب بين الحب والكراهية، وبين الرضا والإقبال، والسخط والإدبار. وهو يشعر بالوحدة، قليل الأصدقاء، لأنه يفضل أن يركز على نفسه، ويندمج في ذكريات الماضي وأحلام المستقبل.

ويشعر الشخص الذي استولى عليه القلق أنه فشل في جانب كبير من حياته، ولو كان الواقع يشهد له بعكس ذلك. لأن شدة القلق حطمت ثقته بنفسه، وجعلته لا يرضى عنها ولا يعترف لها بفضل. وحتى عندما يشعر هذا النوع من الناس بنجاحهم، فإنهم غير قادرين على التمتع به، بل يزيد اهتمامهم بأهداف أخرى وانغماسهم فيها. وكأنهم يريدون أن يقنعوا أنفسهم ومن حولهم بأنهم حقاً أهل للمزيد من النجاح والاحترام.

والإنسان القلق يعيش في دوامة من الشكوك، تجعله يحيا في حلقة مفرغة وتوتر منهك، فهو يخشى اتخاذ القرارات لأنه يخاف ارتكاب الغلطات. ولأنه شديد الحساسية بالفشل - خاصة ما كان منه أخلاقياً، كما أنه شديد المحاسبة لنفسه، يتلهف إلى إنجاز أهداف ترفع من مكانته وتزيد في سمعته، غير أنه من جهة أخرى، يحجم عن مجابهة المسؤوليات إذا أسندت إليه، لأن ذلك قد يكشف نقاط ضعفه، ويفضل الاعتماد على الآخرين. وقد يخيب ظنه بعد حين، عندما يكتشف أن الناس لا يعترفون له بما يستحق من تقدير وأولوية، وهذا يخلق لديه كثيراً من الغيظ والخيبة ومشاعر العدوان، ضد نفسه وضد الآخرين. وهكذا ترتبك الأمور وتزيد المواقف في شعوره بالعجز والسخط، وقد

يخيم ضباب الشك والحيرة والفشل على نفس المصاب بالقلق، حتى يصل إلى حالة من الشعور العميق بالخوف من المستقبل والتبرم بالحياة.

ويغلب على بعض القلقين كبتهم لانفعالاتهم، وخوفهم من التعبير عن مشاعرهم على حقيقتها. ويمكن القول إن ما نشاهده لدى كثير من الناس من الحركات، مثل تحريك الأصابع، وفرك اليدين، ولمس الساعة، واللعب برباط العنق، وتغيير وضعية الجلوس، وكثرة التدخين، والحركة بغير هدف، ومشط الشعر، وغيرها، كل ذلك يعبر عن مشاعر وانفعالات لا تزال خفية عن مجال الوعي [53].

(١٢) ويقال عن الشخص القلق أنه متوتر، محتار، متقلب، يصعب التنبؤ بردود أفعاله أحياناً. ويبدو تفكيره مشتتاً. وتأثره بالمواقف العاطفية سريعاً وعميقاً، بل من السهل تحويل سروره إلى حزن، وحزنه إلى مرح. ويلاحظ كذلك أن مجال تصرفاته لا يتصف بالاعتدال دوماً، إذ يتراوح بين المحافظة والتخوف والانكماش والركود في أغلب الأوقات، والمجازفة والإقدام وعدم المبالاة أحياناً أخرى.

وليس من السهل تعليل هذا السلوك بالنسبة لكل فرد، ولكن يمكن القول عموماً، أن الفروق الفردية في الاستجابة للانفعالات والمثيرات الداخلية والخارجية تتأثر بنشاط الغدد. والبنية البدنية. والاستعدادات الوراثية، ونشاط الجهاز العصبي المستقل وغير ذلك، من جهة، وتتأثر بنوع التربية والتعليم العائلي والمدرسي الذي يوجه المرء لردود أفعال وتصرفات خاصة في مواقف معينة، من ناحية أخرى.

وقد يغمر القلق حياة شخص ما، كنتيجة لسلسلة من الحوادث

المزعجة التي هددت كيانه لفترة طويلة أو غمرت حياته المبكرة. ولقد جهزت الطبيعة الإنسان بما يمكنه من مواجهة الخطر، أو الدفاع عن نفسه أو الفرار. ولكن عندما يشعر طفل، عمره ثلاث سنوات مثلاً. بأنه مهدد، فإنه لا يستطيع الدفاع ولا الفرار من أشخاص أكبر منه. لذلك فإن وقع القلق على نفسه أشد من وقعه على الراشد الذي يفكر في وسائل عديدة للخروج من المأزق.

(١٣) **ومن صفات القلقين إحساسهم بمخاوف غير معقولة أو غير** واقعية، ومصاحبة الشعور بالذنب والنقص والإهانة لهم. ولعل ذلك ناتج عن ارتكابهم لأعمال كانت ضمائرهم تؤمن بأنها محرمة اجتماعياً وأخلاقياً ودينياً، مثل أعمال السلب والعدوانية والخيانة والعمليات الجنسية الشاذة والمحرمة. والإنسان لا يعيش فقط مع الصور والمفاهيم التي يكوّنها لنفسه، بل أنه مقيد بمجموعة من الأنظمة والقوانين الأخلاقية والاجتماعية. وعندما تكون دوافع الجنس والعدوان والغضب والانتقام – لديه قوية، يشعر بأنها ستؤدي إلى سخط المجتمع عليه أو معاقبته له. وهذا الصراع بين الرغبة في إشباع الدوافع، مع ما ينتج عن ذلك من عواقب وخيمة. وإرضاء المجتمع بكبت الدوافع وترويض النفس على السلوك " المقبول "، هو أساس القلق والأعراض العصابية التي تصيب الإنسان.

(١٤) يكره الشخص القلق نفسه وفي أغلب الأحيان يكره ما يحيط به. وليس من السهل اكتشاف هذه الكراهية، لأنها قد لا تكون جلية واضحة، بل تظهر في شكل سلوك الكبرياء أو اللامبالاة أحياناً، أو إهمال شؤون البدن، أو في شكل الكآبة، أو الإذعان المطلق أو غير ذلك.

وقد يكون الشعور بالذنب وراء هذا النوع من التصرف والإحساس. فنلاحظ أن الشخص القلق شديد المحاسبة لنفسه، يلومها على الصغيرة والكبيرة، ويجد دوماً نقصاً في تصرفاته، يعزي نجاحه للحظ، ويتواضع لدرجة أنه لا يعترف حتى بنجاحه، وتكسو حياته مسحة من الشقاء.

ويتجنب الشخص القلق المواقف التي تجعله يقارن نفسه بالآخرين، خشية أن يطلع الناس على أماكن ضعفه، وتفضح حقيقة أمره، خاصة إذا كان من النوع الذي يكون لنفسه صورة خيالية أعلى مما هو عليه في الواقع، ويضطر لتجنب المواقف التي تكشف ادعاءاته، ويخشى أن تحرجه أمام الناس. كما يلجأ أحياناً إلى المبالغة في تبرير تصرفاته التي تكشف مواطن ضعفه.

والواقع أن القلق يؤثر تأثيراً سلبياً على فعالية المرء وكفاءاته، ويقيد وعيه، ويبعده عن ملاحظة دقائق ما يجرى من حوله في الظروف الحالية. فالقلق يخل بالتوازن المنطقي، ويعرقل سهولة الحديث وسيولة الكلام، ويوثق المخيلة، ويقتل الحماس، ويضعف البصيرة، ويبدد القدرة على التركيز، ويضيق مجال الإدراك، ويبطئ ردود الفعل، ويهدر جزءاً كبيراً من طاقات المصابين به. وقد يزيد القلق في حساسية الإنسان فيجعله أكثر تجاوباً مع المناظر المحزنة، وأشد تعاطفاً مع المواقف المزعجة، ويؤثر على معنوياته فيجعله متشائماً، يميل إلى الانعزال، وربما وقع الشخص القلق في نوبات بكاء، أو في تأمل عميق يشبه أحلام النهار. كما يتسبب في أعراض مرضية كثيرة مثل إضعاف شهية المرء، وطاقته الجنسية، وفي الهستيريا والإنهاك العصبي [54].

ومن نتائج القلق، إذا طال واستحكم. أنه يضعف القدرة على

التكيف والانسجام، لأنه يشوش ليس وعى المرء لذاته فحسب؛ بل كذلك تصوره للعلاقة بين الأشياء وبين الناس من حوله. ولا شك أن تحقيق الانسجام العائلي والمحيطي يستلزم القيام بأعمال معينة، أو التخلي عن تصرفات محددة، ويفرض على المرء أساليب سلوكية، وأنظمة أخلاقية يرضاها المجتمع. وكل ذلك يثقل كاهل المصاب بالقلق. فإذا لم يوفق المرء في الامتثال، والتلبس بالصورة المرضية، ربما دفعه ذلك في النهاية إلى الإهمال وعدم المبالاة، وجعله يشعر بالخيبة وفقدان الثقة والاحترام، وأصبح يعيش على هامش الحياة.

ولا يخفي أثر هذه النتائج على المصاب بالقلق، وما تخلقه لديه من اضطراب فكري، وهبوط نفسي، وشعور بالذنب، والشقاء، والنقص، والتشاؤم، والتبرم، والسخط على العالم. ويعزى للقلق تأثير كبير في الميل للسكر والاعتداء والانتحار، وعمليات الطلاق، والعنف ضد الأطفال والضعفاء. كما نلاحظ أن بعض الأشخاص القلقين يبالغون في ملاحقة وسائل اللهو والتسلية، للهروب من الهموم والمخاوف، وتجنب الوحدة والعزلة المقلقة.

ونلاحظ أن أغلب المصابين بالقلق يقعون فريسة للمخاوف الوهمية، نظراً إلى شعورهم بالضعف، وحرصهم الشديد على حياة تكتنفها السلامة والانتظام والأمن. وبما أن احتمالات الفشل لا تفارق أذهانهم، فإنهم يتبنون فلسفة تشاؤمية، كما يسيطر على أبدانهم وعضلاتهم مواقف دفاعية، ولذلك يغلب عليهم التوتر. ومن المعروف أن معظم الذين منوا بفشل ذريع في أعمالهم؛ وخاصة في حالات مجابهة الخطر، يظلون يحملون في أذهانهم بذور الخوف والشك عند الرغبة في

القيام بأعمال مماثلة، أو عند وجودهم في مواقف مشابهة. وهم دائماً على استعداد للتراجع. وليس معنى هذا أن الشخص القلق يهدأ ويسترخي، ويتوقف عن المحاولة؛ بل أنه شخص متحفز، متوتر يغلب عليه التردد، ويختار الأعمال المألوفة عادة، ويفضل أن يحتمي بأشخاص آخرين. وهو مع ذلك يجد نفسه مدفوعاً إلى التعويض عما يشعر به من حاجة للأمن والتقدير في عيون الناس وعند نفسه. ويفعل ذلك لتأكيد مكانته ورفع شأنه لدى الناس؛ بل هو أحياناً عبد لآراء الناس فيه، لدرجة تفقده حرية التصرف والاستقلال الشخصي.

ويلجأ بعض القلقين، ممن واجهوا الفشل والخيبة، إلى التركيز على الابن أو البنت أو أحد المقربين، وتشجيعه ودفعه نحو النجاح، سواء لبلوغ المركز أو العلم أو الثراء. وهم يفعلون ذلك وكأنهم يدفعون أنفسهم إلى التعويض عما فاتهم، والبروز أمام أعين الناس. وفي كل ذلك محاولات لتغطية فشلهم. غير أن هذا السلوك الذي يتمثل في دفع الأبوين أطفالهم نحو مزيد من الإنجازات، تفوق طاقتهم في ظروف معينة، قد يسيء إلى التقدم الأطفال الطبيعي، بسبب ما يتعرضون له من ضغط وإلحاح وتحفيز متواصل، لا يراعى مستوى قدراتهم العقلية والبدنية.

وقد يلازم القلق صاحبه حتى خلال الخبرة التي تكررت في حياته دون أن تهدد سلامته. ذلك لأن نفسية الشخص القلق لا تألف بعض المواقف العادية، والتجارب البريئة، والخبرات السابقة على الرغم من تكرارها. ولعل السبب في ذلك أن هذه المواقف والخبرات تكون قد ارتبطت في ماضي حياة الشخص بظروف هددت وجوده وتركت ذكريات مزعجة في نفسه.

وعلى الرغم من أن هناك مجالات سلوكية واسعة تتشابه فيها تصرفات القلقين وردود أفعالهم، فإنه ليس من الممكن وضع قاعدة شاملة تحدد سلوكهم وتميز مواقفهم. فمن الناس من إذا أصابه القلق وأزعجه، حاول الاختلاط بمن هم في مثل حاله وظروفه النفسية، ليستفسر عن أحاسيسهم ومدى تأثرهم، وليشد بعضهم أزر البعض الآخر. وهذه الحاجة إلى الناس طبيعية تمكن المرء من مقارنة مشاعره بمشاعر الآخرين، والتعرف على آرائهم في مثل هذه الظروف المتشابهة. وبما أن ظروف الشخص القلق غامضة فإن المصاب يرغب في معرفة كيف يشعر الآخرون وماذا يتوقعون. هذا ما لم يكن مصدر القلق يتعلق بأمور سرية يخشى المرء إفشاءها، أو بانفعالات نفسية تجلب له الانتقاد والازدراء إذا انكشفت.

ومن الناس من يستسلم للقلق وينطوي على نفسه، ويعجز عن مواصلة السير والتأثير على مجرى الحوادث، فينسحب من المعركة، ويفضل أن يظل منفرداً. وتختلف درجات الانسحاب والانطواء، فقد يلجأ القلق المذعور إلى عالم الخيال والسلبية، فيصبح غائباً وهو أمامك لشدة وقع القلق على نفسه، وعجزه عن مواجهة الموقف. وقد يزداد تركيز الشخص القلق على نفسه، وتعلقه بأمور الفكر والحوادث النفسية الداخلية، فيقضي أو يكاد على اهتمامه بالأنشطة البدنية أو الاجتماعية الخارجية، وقد يبلغ انطواؤه أنٍ يصبح لا يهتم بأحوال الناس من حوله. بل من الناس من يضع حاجزا بينه وبين مشاكله فيصبح لا يراها على حقيقتها، ويزيد ذلك من شمولها وسيطرتها عليه.

ومن القلقين من يبحث عن شخص قوي يثق به، في العائلة أو

خارجها، يفضي إليه بمشاكله، ويعتمد عليه في نيل مقدار من الثقة والأمن والاطمئنان. وهذا النوع من الناس يخشى الاستقلال برأيه، لأنه لا يقدر على الاختيار واتخاذ القرارات الضرورية تحت ضغط القلق. وهو يفضل، عند الشدائد، الالتجاء إلى الناس، والاعتماد عليهم واستشارتهم لمعرفة رأيهم، والاستنارة بتوجيهاتهم، حتى يظل ماشياً على الدرب السليم، ومتمسكاً بالأنظمة والقواعد الاجتماعية. وسبب ذلك أنه يصعب عليه الاحتفاظ بتوازنه العاطفي، والاستمرار في أنشطته العادية، نتيجة البلبلة والفوضى التي نشرها القلق في فكره وبدنه.

ونلاحظ نوعاً آخر من القلقين يثور ويكافح ويعتدي، ساعياً لحل مشاكله، وإيجاد وسائل تساعده على مقاومة القلق. وكذلك نلاحظ في بعض حالات طغيان القلق وتسلطه، أن الشخص يتصرف تصرفاً عشوائياً عدوانياً، يفقد المراقبة على نفسه، ويصبح في ذعر لفترة تطول أو تقصر. والواقع أن الفرق بين شخص نقول عنه أنه " طبيعي " وآخر نصفه بقلق خفيف أو شديد، يكمن في درجة الشعور ومستوى الانفعالات عمقاً وزمناً. فالقلق مبالغة في الانفعالات والمشاعر السلبية العادية، وكلما زاد تأثير الانفعال على السلوك، ظهرت علامات العصاب على الشخص.

وهذا أمر يسهل تفسيره. فعندما يشعر المرء بأي تهديد لشخصيته وسلامته، سواء كان التهديد نابعاً من داخل الإنسان أو من محيطه الخارجي، فإن بدنه كله يستعد للدفاع سواء كان الخطر واقعياً أو خيالياً. وكم شخص تراه من بعيد فيبدو لك هادئاً، طبيعياً في تصرفاته ومعاملته وتكيفه. وهو في حقيقة الأمر متوتر الأحشاء، يصرف طاقات كبيرة ليكبح جماح رغباته، والتلبس بمظهر التوازن والأناة. ولا يقدر

على الاستمرار في إنفاق تلك المقادير من الطاقة دون أن يدفع الثمن. بل سيؤثر عليه الضغط والتوتر، وتظهر عليه آثار التعب والإرهاق.

ومن سمات المصاب بالقلق أنه يعيش في خضم مظلم من الهواجس والمخاوف. فهو يتجاهل حاضره، ويقتحم الماضي فيلجأ إليه بأفكاره، ليعيش من جديد اللحظات السعيدة أو السيئة التي تركت أثراً في نفسه، كما أنه لا ينفك يتطفل على المستقبل محاولاً تصور حياته ومصيره بعد سنوات من الزمن الحاضر. لأنه يخاف من المستقبل الغامض. ولعل في الهروب من الحاضر استخفافاً به، وتجنباً للواجبات والأعباء التي تثقل كاهله. ولهذا يبدو الشخص القلق وكأنه يدور في حلقة مفرغة، متوجساً خيفة من حوادث ليست خطيرة أو لا وجود لها: غير أنها تشغل باله وتبلبل أفكاره.

ويشعر المصاب بالقلق بأن أهدافه فارغة وأن مساعيه تذهب سدى. بل قد يرتاب حتى في جدوى علاقاته مع الناس، لأنه يرى أن الحياة كلها مهزلة. ولذلك يهمل علاقاته الاجتماعية والعائلية. ويعزف عن الاحتفاظ بلوازم ووسائل الانسجام التي تنظم علاقاته مع الناس والمحيط، ويزداد شعوره بالعداء والعدوان.

إنه يدور في حلقة مفرغة لا يستطيع أن يخرج منها، ويبدو وكأنه سجين ظروف شيطانية لعبت بأفكاره وعكست مرآتها، وركزتها على داخل نفسه، فأصبح مسحوراً مذعوراً، لا يقدر على أن يتحرر من قبضة هذه الأفكار، ولا أن يستفيد مما يقدم له من نصائح.

غير أن القلق من جهة أخرى قد يجعل المصاب به قوى الاندفاع،

قليل الآناة والمثابرة، يجيد في مواقف أحياناً، ويفشل في نفس المواقف مرات، ولذلك يصعب التبنؤ بتصرفاته بدقة، لأنه سريع التأثر بما يعتريه من انفعالات، يتماوج طبعه بين السرور والكآبة، والرقة والغضب، والرأفة والقساوة، فهو متأثر سريع الاستجابة للمؤثرات، قليل الثقة بالحياة.

ومن المؤكد أن وجود القلق له صلة وثيقة باحترام الذات. ومعنى هذا أن نقص احترام المرء لنفسه، يقلل اهتمامه بالعلاقات البشرية، كما يخفض درجة المهارات، ويعرقل التعبير عن المشاعر والأفكار. لأن الذات تتدخل في المواقف المشحونة بالقلق، وهذا يزيد الوضع تعقيداً، ويؤدي إلى الارتباك وكبح السلوك. وكأن تدخل الذات يعني أن المرء يستخدم جزءاً من طاقته لعرقلة مهاراته. وهذا عكس ما يحدث في حالة الخوف لأنه يزيد انتباه المرء ويقظته، ويقوى وعيه وتركيزه على مصدر الخطر.

ويشير علماء النفس إلى أن القلق عندما يتجاوز حدوداً معينة، يضعف قدرة الإنسان على إدراك المواقف المعقدة والإحاطة بها، والاستجابة لها بفعالية. ومعنى هذا أن الإنسان يصبح أقل شعوراً بما يتضمنه عدد من التجارب والظروف التي يعيشها، وأن قدرته على التعلم والاستنتاج والتلاؤم تتأثر بصورة عكسية بمدى عمق قلقه، وأن استجاباته وردود أفعاله تقل دقة وعمقاً وشمولاً. وقد أثبتت التجارب أن الأشخاص المصابين بقلق شديد يتعلمون المسائل المعقدة بصعوبة، لأنهم لا يقدرون على التركيز العميق لمدة طويلة، غير أنهم يتعلمون المسائل البسيطة بسهولة أكبر من غيرهم. وقد لوحظ أن هؤلاء الأشخاص لا

يرغبون في القيام بأعمال نتائجها غير مؤكدة، خشية أن يفشلوا، ويجدوا أنفسهم في موقف يدعو للسخرية والاستهزاء. والسبب في ذلك أن الشخص القلق يحمل عن نفسه صورة أعلى وأكمل مما هو عليه في الواقع، لذلك يخشى أن تفضح الظروف حقيقته وتظهر عجزه.

وتجدر الإشارة إلى أن الآثار السلبية المذكورة هي نتيجة القلق العصابي الذي يرافق الإنسان مدة طويلة، أما في حالة القلق الواقعي، فإن الشخص يتقبل قلقه على أنه انفعال تشاركه فيه جميع المخلوقات. ويستمر في الإنتاج والتمتع بالحياة.

ومن نتائج القلق أنه يجعل بعض الناس يهملون فرص النمو الشخصي، والانفتاح نحو الخارج، والاندماج في الناس، لأن ذلك يعرضهم لمواقف مجهول مصيرها، وهم يحجمون عن المغامرات، ويترددون أمام المجازفات، لأن ذلك يعرضهم لمواقف مجهول مصيرها، وهم يحجمون عن المغامرات، ويترددون أمام المجازفات، لأن ذلك يزيد في قلقهم. ورغم أن المصاب بالقلق، قد يندفع في بداية الأمر متحمساً نحو تحقيق أهداف تتجاوز إمكانياته، فقد لوحظ أنه سرعان ما يغير اتجاهاته، لأنه يتأثر بسهولة بآراء " الناصحين "، ولا يستفيد كثيراً من تجاربه الماضية، وقد يكرر نفس الغلطات التي سببت له المتاعب. إن القلق يضعف المعنويات، ويجعل المرء أقل إقبالاً على التجارب المعقدة، لأنه لا يملك الصبر والمثابرة للاستمرار في الأعمال التي تتطلب جهداً وعزماً ووقتاً طويلاً.

ويؤدي القلق إذا طال إلى تفكك الشخصية وانحلالها، فيضعف البصيرة، ويشوه المعالم التي يهتدي بها الإنسان نحو أهدافه، فيصبح

كالتائه في ليل مظلم، لا يقدر على تحديد الأولويات والتمييز بين الضروري والكمالي. وهو أثناء تردده بين الحذر أو الاندفاع نحو المجهول، قد يفضل مغامرة يشك في فائدتها ويواصل مشروعات يرتاب في نتائجها. وهو غالباً ما يفعل ذلك مدفوعاً بأفكار غامضة وانفعالات سلبية سيطرت على حياته. والإنسان أضعف من أن يقدر على مقاومة تيارات التوتر والضغوط طوال حياته. ويأتي يوم يثقل العبء على كاهله، وتظهر عليه أعراض الإنهاك.

وعلى الرغم من أن هناك من القلق ما يهدر الطاقات ويقيّد الهمم، ويضعف الإنتاجية الفكرية والبدنية، فلكم سمعنا عن أناس تحدوا سطوته، وعاشوا بحماس ناجحين في أعمالهم، ومسيطرين على الصعوبات والعقبات التي اعترضتهم، ولو أن القلق لم يمكنهم من استغلال جميع إمكانياتهم، والاستفادة من قدراتهم وطاقاتهم.

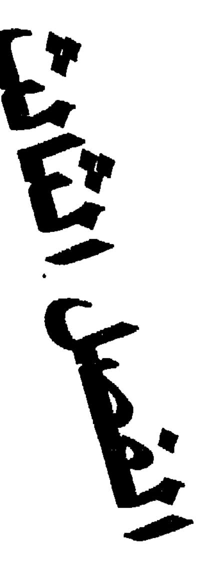
وقد يكون القلق علامة على اضطرابات أخرى، واختلال في التوازن الحيوي. وهو دليل على أن علاقتك بالواقع أصبحت ضعيفة ومضطربة، وأن ثقتك بالحياة بدأت تتدهور. إنه نداء من الأعماق ينذر، ولو بصوت خافت أحياناً، بأن العقل والجسد معاً أصبحا غير قادرين على الاستمرار في نمط الحياة، وأن الفكر أصبح لا يستطيع أن يتولى القيادة بطريقة مضمونة سليمة. فالقلق في هذه الحال يعني أن أسلوب حياتنا، والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، تتجاوز إمكانياتنا ومواردنا النفسية والبدنية، وأن العبء أصبح أثقل مما نستطيع أن نتحمل. وهو يعني كذلك أن قدرتنا على الوعي السليم والحكم المتزن، قد أصبحت معرضة للخطأ وسوء التقدير.

وعندما يطول القلق النفسي تسوء حالة المرء، وتظهر عليه أعراض فسيولوجية كالصداع، وضعف الشهية، وسرعة التنفس، وتوتر العضلات، وضعف الطاقة الجنسية لدى الرجل، والبرودة الجنسية لدى المرأة [55]. ويذكر فرويد عدداً من الأعراض مثل النسيان، وفلتات اللسان، والأحلام، وإلقاء النكت، مشيراً إلى أنها تعبير غير صريح عن نزوات الإنسان، للتخفيف من الضغط الذي تفرضه التقاليد ضد التعبير الصريح عن هذه النزوات.

وصاحب القلق يرزح تحت ثقل الوساوس والشكوك السلبية، فهو يشعر بأنه مغلوب ومضطهد أحياناً، وأنه عاجز ضعيف لا حول له ولا حيلة تارة أخرى، ويصاحب هذا الشعور ألم نفسي وإحساسي بالخيبة والمرارة والنقمة. ولذلك ينغمس طوراً في الأنشطة المسلية، ويفرط تارة في الأعمال الجدية هرباً من نفسه ومن آلامه. وقد تتنازعه الانفعالات السلبية العميقة، فيفشل في تفسير الوقائع بموضوعية، وتصبح أعماله وتصرفاته مع الناس متقلبة لا تخضع لقاعدة ولا تتسم بالاستمرار والاستقرار والنظام. وقد ينكر اليوم أشياء قام بها بالأمس، أو يستغرق في تخيلات ليعوض عن فشله وعزلته، ويضيق مجال علاقاته وأنشطته خوفاً من التعرض للانتقاد.

وربما دفع القلق صاحبه إلى أن يفعل أشياء لا يستطيع لها تفسيراً، ولو أنه يجتهد دائماً لإقناع نفسه والبحث عن المبررات. ويكون شعوره بالألم عظيماً عندما يكتشف أن أهدافه بعيدة المنال، وأن قدراته محدودة، وأن الصورة التي يحملها عن نفسه غير مطابقة للواقع، ولما يكنه الناس له من تقدير واحترام.

ولكن ليس هذا هو حال جميع القلقين. فالقلق يدفع بعض الناس إلى الاسترسال في الخيال والهروب من الواقع، والتهور في التصرف، والانغماس في النزوات المغرية، بينما يحفز صاحب الضمير اليقظ والطبع السليم، على العمل من أجل تحقيق ذاته، ويدفعه إلى التعويض عما يشعر به من آلام ونقص، بأن يقوم بأعمال يجد فيها اللذة والسلوان. فالناس يختلفون في سلوكهم وفقاً للطرق التي يتبعونها لإشباع الرغبات، والحصول على اللذة، ومجابهة المشاكل وتجنب الألم. وقد يجد شخص لذة كبيرة في العمل في حديقته، تفوق لذة الطعام الشهي الذي ينتظره، ويجد شخص آخر لذة لا تعوض في إتمام لعبة " الداما " أو الشطرنج، بينما يجد آخر لذة ممتعة في تصليح خل كهربائي في منزله، وهلم جرا.



أسباب التعاسة ومظاهرها

أولاً : الغضب

- متى يحدث الغضب؟
- مصادر الغضب
- نتائج الغضب

ثانياً : الشعور بالخيبة

- تعريف
- أسباب الشعور بالخيبة
- نتائج الشعور بالخيبة

ثالثاً : العدوانية

- أنواع العدوانية
- مصادر العدوانية

رابعاً : الشعور بالذنب

- تحليل
- بعض مصادر الشعور بالذنب
- نتائج الشعور بالذنب

خامساً : الشعور بالكآبة

- تحليل
- مصادر الكآبة
- نتائج الكآبة

سادساً : الحيل الدفاعية

- الكبت
- التعويض
- الإنكار
- النكوص
- الأوهام
- الفوبيا

أسباب التعاسة ومظاهرها

أولاً : الغضب

- (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب).

(حديث شريف)

- عندما يستسلم الإنسان للغضب فهو إنما ينتقم من نفسه لأخطاء ارتكبها غيره [3].

A. POPE

- ما أسهل أن ينفعل الإنسان، وذاك من طبيعته، ولكن ليس من السهل أن يغضب المرء على الشخص المناسب، بالقدر المناسب، في الوقت المناسب، بالطريقة المناسبة؛ فليس هذا في استطاعة كل إنسان [3]. ARISTOTLE

- يعتقد الغاضب دائماً أن له قوة تتجاوز إمكانياته [3]. PUBLILIUS SURUS

- من كان بطيء الغضب كان أشد من القوى، ومن يتحكم في نفسه أفضل ممن يحتل مدينة [5]. (الإنجيل)

- أول الغضب جنون، وآخره ندم.

- إن الرثيئة تفثأ الغضب.

○ متى يحدث الغضب؟

يتقبل الطفل، طوعاً تارة ومرغماً في معظم الأحيان، مجموعة من الأنظمة والعادات والتقاليد التي تسود المجتمع الذي يولد فيه. وهو إنما يتقبله ويتعود عليها بمرور السنين، لأنها وسيلة لتلبية حاجته، وتنظيم علاقته مع الناس، ولأنها تعطي الحوادث معنى وتصرفات الناس مغزى. والإنسان يضحي بقدر من حريته لأنه حريص على الاطمئنان النفسي والراحة البدنية، ولهذا يسعى إلى خلق الانسجام بينه وبين المحيط الذي يحيا فيه، ويعتبر كل ما يخل بهذا الانسجام والتلاؤم مصدراً للقلق.

فالإنسان يسعى إلى تنظيم بيئته، وتنسيق شؤون حياته، ليتجنب المفاجآت المزعجة، وليحقق قدراً كافياً من الأمن والاطمئنان. وهو يسخر لذلك ما يكتسبه من ثقافة وأفكار ومعايير دينية وأخلاقية وعرفية. ولا شك أن هذه المقاييس والمبادئ والعادات، تختلف اختلافاً بيناً، من حيث البساطة والتعقيد والشدة والتسامح، من بلد إلى آخر.

وعندما تعترض سبيل الإنسان حوادث مزعجة أو أخطار تهدد أمنه وسلامته، يستولي عليه الغضب. فإذا فشل في تحقيق هدف هام، أو عانى من اعتداء الآخرين عليه، أو واجه منافسة شديدة، أو وجهت إليه إهانة، فإنه ينزعج ويقلق ويثور. فالغضب انفعال يصاحب الإنسان منذ ولادته، يساعد صاحبه على إبعاد الأشياء المزعجة، أو تغيير الظروف التي تعرقل نمو الإنسان وتقدمه، أو تمنعه من نيل رغباته.

وتختلف ردود أفعال الناس تجاه مواقف الخطر. فالإهانة، مثلاً، قد تجعل شخصاً يثور ويشتم، وتجعل آخر يرد بهدوء وسخرية. فالاستجابة الفردية للمزعجات نسبية، وهي تتوقف على ظروف الغاضب وتجاربه الاجتماعية وحالته النفسية، وكذلك على مدى تصوره للخطر، أو أهمية الأهداف، ونوع العراقيل التي اعترضت سبيله إلى تحقيقها.

والغضب كبقية الانفعالات، درجات تتفاوت من الاشمئزاز والاستياء والتذكر والمناوأة والمناوشة اللفظية، إلى الهياج والسباب والاعتداء.

○ مصادر الغضب [56]

إن الحياة تطور ونمو، وسعي وراء إشباع الرغبات منذ الولادة حتى يلفظ المرء أنفاسه الأخيرة. وأثناء سعي الإنسان وراء هذا النمو والارتقاء وإشباع الحاجات، يواجه المنافسات، وتعترض سبيله العراقيل التي قد تسبب له الفشل والخيبة. كما تقيد الأنظمة والقوانين الاجتماعية أنشطته، وتحرمه من التصرف بحرية لتحقيق رغباته، وكل هذه مضايقات تثير الغضب في نفسه.

الطفل يغضب عندما نمنعه من اختيار الأشياء التي تحيط به أو اللعب بها، ويغضب عندما نجبره على البقاء في مكان محدود، أو نمنعه من نشاط يرغب فيه. ومن المعروف أن الأطفال يتأثرون بردود أفعال البالغين، ويحاكون أساليبهم في التعبير عن غضبهم. ومن مسببات الغضب بصفة عامة محاولة التحكم في الإنسان والسيطرة على تصرفاته، وإجباره على الخضوع دون مناقشة، كما يفعل ذلك بعض الأباء والمعلمين وأولى الأمر.

وإذا كانت مصادر الغضب لدى الطفل محدودة فإنها تتعدد وتتنوع بتقدم سنه. فهو يتحمل مسؤوليات ويواجه منافسات، ويزيد اهتمامه بتحسين مركزه الاجتماعي، فيسعى للحصول على دخل كبير، ومنزل مقبول، وزوجة حسنة، وغير ذلك مما يزيد احتمالات الفشل، ويجعله عرضة لمزيد من التوتر والقلق.

ويرتبط الغضب ارتباطاً وثيقاً بالعدوانية. ولكن الطفل يتعلم أن ليس من مصلحته أن يعتدى ويهاجم وينتقم لنفسه. فقد تكون عاقبة ذلك وخيمة، ولذلك يضطر أحياناً، إلى كتم غيظه والتحكم في انفعالاته. غير أن الغضب انفعال شديد يخلق طاقة لدى الإنسان، فكيف يصرف هذه الطاقة؟ والواقع أنه بإمكان الفرد أن يعبر عن غضبه بطرق شتى، ووسائل مباشرة وغير مباشرة. ويتوقف ذلك على سن الإنسان، وتجاربه، وثقافته، وصحته البدنية والفكرية، وغير ذلك. فالطفل يلجأ إلى الرفس وكسر الأشياء، أو إلى التمرد وعدم الطاعة. ويعبر البالغ عن غضبه بأساليب غير مباشرة يتعلمها من محيطه، كأن ينغمس في الرياضة والهوايات، أو يصاحب الشرار ويتعاطى المخدرات، أو يحول الطاقة الناتجة عن الغضب إلى أعمال إيجابية أو عدوانية [57].

وبما أنه ليس بوسع المرء، عادة، أن يضرب المدير الذي بخسه حقه، أو المعلم الذي أهانه، وأن يعتدي على أبيه أو على الشرطي الذي أساء إليه، فإنه بوسعه أن يحول غضبه إلى أشخاص آخرين، كأن يعتدي على الضعيف مثلاً؛ وربما لجأ إلى كبت الغضب أو تأجيله إلى فرص أخرى. وقد تساعد الطاقة الناتجة عن الغضب الإنسان على

مواجهة العراقيل والتغلب عليها، كما تساعد الطاقة الناتجة عن الخوف على الهروب من الخطر أو مجابهته.

○ نتائج الغضب

يؤدي انفعال الغضب إذا استمر إلى أعراض بدنية مرضية. فإذا لاحظنا شخصاً أثناء فورة غضب شديدة، نرى كيف تنتفخ أوداجه، وتختنق الكلمات في حلقه، وتتوتر عضلاته، ويحمر وجهه، كما تضطرب معدته وترتفع نسبة حامض الهيدروكلوريد فيها.

وينتج عن الغضب المكبوت أعراض أخرى كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم، ونقص الشهية، وسرعة نبضات القلب، والتعب المزمن. ومما يزيد الطين بلة أن غدد الأدرينالين تفرز أثناء الغضب مادة الأدرينين في الدم، وهذا يزيد في تهييج الإنسان وغليانه، ويضاعف طاقته. كما أن جزءاً من الدم يترك الأعضاء الداخلية والدماغ ليتوجه نحو العضلات والأطراف، ولهذا يشعر المرء الغاضب ببعض الدوار، ويصبح غير قادر على التفكير الواضح. ويشبه أحد الكتّاب حالة الإنسان وهو تحت فورة الغضب بعجلة المطاط التي تتسع جدرانها كلما زاد نفخها، إلى أن تبلغ درجة الانفجار، ولا حاجة إلى الإفاضة في تفصيل نتائج انفعال الغضب، إذا اشتد وتكرر، لأنها تشبه إلى حد كبير نتائج الخوف والقلق والعدوانية [58].

ثانياً : الشعور بالخيبة

- إذا ما اليأس خيبنا رجونا   فشجعنا الرجاء على الطلاب

- لا تخرج النفس من الأمل حتى تدخل في الأجل.

- وإن الحصى عند الجزوع ثقيلة   وصم الصفا عند الصبور خفيف

- المرء ما عاش ممدود له أمل   لا تنتهي العين حتى ينتهي الأثر

- أعلل النفس بالآمال أرقبها   ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

(الطغرائي)

- الأمل فطور لذيذ، ولكنه عشاء مرير[4].   F. BACON

- ولا يرد عليك الفائت الحزن.   (المتنبي)

○ تعـــريـف :

ينشأ الشعور بالخيبة عندما يفشل المرء في تلبية احتياجاته ويعجز عن إشباع رغباته أو تحقيق هدف من الأهداف التي يعتبرها ضرورية لراحته النفسية والبدنية. فمنذ أن يفتح الرضيع عينيه، يشعر أن الحياة ليست المكان الذي تتوافر فيه جميع وسائل الراحة، ويلبي جميع رغباته. ومنذ السنوات الأولى يلاقي الطفل من تصرفات الكبار ومعاكستهم " وتشددهم " ما لا يرضيه، وهو ما زال في مرحلة لا يقدر فيها على فهم هذا المنطق، وهذه التصرفات التي تعاكس رغباته وتقيد حريته. وتتراكم هذه المشاعر والانطباعات والتجارب على مر السنين، وتخزن في اللاشعور، فيكبت الطفل ما يؤذيه، وما لا يقدر على إدراكه وتفسيره، ولكنه يستمر في مجابهة الحوادث وتحدي الظروف، وفي محاولاته لإقناع الكبار، يثور طوراً، ويمتثل أحيانا، ساعياً لإدراك حقائق الأمور، والحصول على حاجاته وإشباع أنانيته، وهو يوفق تارة ويخيب حيناً، ويشعر طوراً أنه سجين ظروف وتقاليد لم يكن له في وضعها يد.

وهكذا يمر الطفل عادة في ظروف صعبة، يشعر فيها أنه ضعيف ليس بوسعه تحقيق رغباته، ويعيش في وسط يشعر فيه أن راحته وأمنه مهددان، فيستولي عليه الخوف والخيبة، ولذلك يجبر على ترك سبل النمو الطبيعي واللجوء إلى تصرفات أخرى مصطنعة ومتكلفة، لمواجهة الظروف المعاكسة. وهكذا يضحي بمشاعره الصحيحة وعفويته، لإرضاء الكبار وأولي الأمر الذين يتحكمون في مصيره [59].

وإذا كانت آثار الخيبة خلال فترة الطفولة مهمة، بسبب ما يشعر به الطفل من ضعف أمام الحوادث التي يتعرض لها، والأشخاص القائمين بأمره، فإن الشعور بالخيبة قد يحدث في أي مرحلة تالية من مراحل حياة الإنسان. ونلاحظ أن فترة المراهقة، وما يتعرض له الطفل أثناءها من تغير في إحساساته وتكوينه، قد تكون حافلة بمشاعر الخيبة. إذ تظهر خلالها الرغبات الجنسية بصفة عملية، ويحس الشاب بالحاجة إلى الاستقلال عن أبويه والاعتماد على نفسه. وهي فترة تزيد فيها فرص المنافسة، وتحديد الاختيارات واتخاذ القرارات التي تؤثر على المستقبل، ويتوقف على نجاحها تحقيق كثير من رغبات الشاب وآماله أو خيبتها.

وهكذا يجد الإنسان نفسه في هذه الحياة مضطراً، من جهة للخضوع لأساليب التربية والأنظمة والعادات التي يتمسك بها الأهل والمجتمع، ومن جهة أخرى مدفوعاً للتعليم والمنافسة والعمل وحسن التصرف لإرضاء الأشخاص المهمين وبلوغ أهدافه. وكأن الإنسان وهو يخوض خضم الحياة، ويسعى لنيل ما يحقق أمنه ويشبع أنانيته، يعمل في الوقت نفسه على إحباط مشاريع من ينافسونه في هذه الأهداف أو يقفون في طريقه ويعرقلون مساعيه. ويتعرض للمعاملة بالمثل من أقرانه وذوي مهنته.

○ أسباب الشعور بالخيبة

يمكن القول إن الخيبة تحدث بسبب فشل الإنسان في إشباع حاجاته وبلوغ الأهداف التي يتوق إليها، ونتيجة فشل العلاقات

والمعاملات الإنسانية، ونوع الحياة الاجتماعية، وما يسودها من أنظمة وأفكار ومبادئ وشرائع قاسية، ومن جهة أخرى يتوقف مدى عمق الخيبة وشمولها على قوة شخصية الإنسان، والأفكار التي يؤمن بها، وأسلوب الحياة الذي يتبناه، وعلى نوع العراقيل التي تسد أمامه سبل النجاح وتحقيق الذات.

فالإنسان يسعى منذ ولادته إلى إشباع حاجاته الفسيولوجية، مثل الجوع والجنس والأمن، والابتعاد عن الألم والحصول على اللذة، كما يسعى إلى إشباع حاجات معنوية منها نيل الحب والعطف ورضا الأشخاص المهمين في حياته، والانتساب إلى مجموعة من الناس وكسب احترامهم وتقديرهم، وبصورة عامة يسعى إلى النجاح والتفوق والسعادة في الحياة [60].

ولكن ما أن يبلغ الإنسان رشده ويشتد ساعده، حتى يجد نفسه مضطراً للعمل والسعي لكي يحقق ما يهدف إليه. فهو يلاقي عوائق مادية مثل نقص المال، أو ما يقوم مقامه، واللباس والسكن والضروريات المادية المتعددة. وقد يعاني أحياناً من عوائق ذاتية تعرقل مساعيه كأن يولد وهو ناقص الذكاء أو مصاب بعاهة ما، أو يصاب بنقص خلال حياته نتيجة عنصر وراثي أو حادث أصابه بعد الولادة. وربما عارضت أهدافه عراقيل حضارية كانتسابه إلى عائلة أو أقلية معينة، أو عدم تقبله للنظام أو الديانة السائدة، أو ثورته على الوسط أو نوع العمل الذي حصل عليه، أو عراقيل يضعها في طريقه منافسوه وأهل مهنته. وقد تؤدي هذه العراقيل إلى عوائق نفسية، كأن يشعر المرء بالذنب أو بصراع أخلاقي نفسي يهدد طاقته ويبلبل أفكاره، ويجعل سلوكه منحرفاً وحياته متوترة.

وبدلاً من أن يبدأ المرء بتوجيه اللوم إلى نفسه، يحق له أن يتساءل: من المسؤول يا ترى عما أعاني من فشل؟ ولا شك أن لكل إنسان أن يمعن النظر في وضعه وحياته، ويحلل خبراته بموضوعية ليصل إلى نتيجة حقيقية وليجد الحل السليم، بقدر الإمكان، والتغلب على العراقيل والمشاكل التي تسبب له الخيبة. ولا مجال لحصر الأسباب التي تؤدي إلى الفشل، فهي تتعدد باختلاف الأشخاص وظروفهم. ونجد من هذه العوامل ما هو طبيعي: كمرض الأشخاص المهمين في حياته أو موتهم، والكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات، وما يلعب فيه الإنسان دورا كالحروب والحرائق وحوادث المرور وغيرها، مما يجعل الإنسان يفقد سنده أو معيله أو ماله أو شخصاً عزيزاً عليه، فيواجه الخيبة إلى جانب القلق والكآبة. ومن هذه العوامل ما هو ذاتي أو وراثي كالعوائق والعاهات التي تؤدي إلى الشعور بالدونية، مما يضاعف فرص الفشل، ويسبب السخط على الحياة لدى الكثير. وهناك عراقيل متنوعة يكون سببها الإنسان، وتأتي نتيجة الحياة وسط المجتمع كما سبق. ومنها ما يحدث نتيجة عوامل أخرى متعددة ومتشابكة [61].

ومن وقائع الحياة اليومية خيبة الشخص الذي أحرز نجاحاً كبيراً في رياضته المفضلة، ثم أصيب بمرض فنصحه الطبيب بأن يتوقف عن ممارستها، بعد أن صفقت له الجماهير، وذاق لذة الشهرة فترة قصيرة، وخيبة الفتاة التي كرست السنوات الأولى من حياتها لتصبح راقصة باليه شهيرة فأصيب بكسر في رجلها، وخيبة المغني الشهير الذي أجريت له عملية ذهبت بصوته، وخيبة الصياد الذي يركب أمواج البحر كل يوم، ولكنه لا يحصل على ما يكفي لإعاشة عائلته الكبيرة؛ والفلاح الذي تخيّب آماله السماء سنة بعد سنة، وخيبة

المرأة التي تجهض بعد أسابيع من الأمل العميق، والفشل في الامتحان، أو في التجارة، أو في الزواج، أو إنجاب الأولاد أو غير ذلك. وكثيراً ما تأتي هذه الخيبة كموجة عارمة فتصيب المرء على حين غفلة، وتذهب براحته واطمئنانه.

ومهما كان نوع الفشل ومصدر الخيبة، فغالباً ما يتبع ذلك إحساس المرء بالفراغ وبأنه غير صالح للحياة، لأنه غير قادر على بلوغ أهدافه أو لأنه غير نافع أو غير منتج، أو غير محظوظ، وبالنتيجة فهو غير كفء وغير مرغوب فيه، وهذا شعور مرير.

ومن مميزات الإنسان أنه كائن يبرمج ويخطط حياته وأهدافه. وهو لا ينفك دائباً، يأمل النجاح في جمع المال، أو نيل الحب الخالص، أو بلوغ الشهرة، أو تحقيق الذات. ويظل يسعى يحدوه الأمل لتأكيد أهميته وتحقيق القوة والمجد، والوصول إلى المركز المرموق. ولكنه مهما جمع ونال وصال وجال، فإنه يظل يشعر في النهاية بأنه لعبة في يد الحياة، وأنه خلق ليحطم يوماً ما، ويشعر بالمرارة والعجز أمام الفناء، وهذا فشل لا علاج له، وهي الخيبة الكبرى التي لا مناص منها، وما يتحملها ويصبر عليها إلا ذو حظ عظيم.

○ نتائج الشعور بالخيبة

إذا لاحظنا شخصاً يحاول حل مشكلة، أو تتبعناه وهو يسعى للحصول على حاجة ما، نرى أنه يبدأ بتقييم الموقف، واستعراض الصعوبات والمشاكل المتوقعة، وإعداد الوسائل وتحديد الوقت الضروري

لبلوغ هدفه. وإذا لاحظنا شخصاً يركب آلة أو يصلحها، نرى أن موقفه وتصرفاته عندما يفشل أو تعترضه صعوبات غير متوقعة، تختلف عن تصرفاته في البداية. فهو يزيد في تركيزه ويبذل المزيد من الجهود كلما ازداد خوفه من الفشل. وربما اضطرب تصرفه وانتباه القلق في النهاية إذا تعذرت عليه الأمور. ولكن هذا يتوقف على مدى أهمية الأمر بالنسبة لحياته وأمنه ومشاعره الذاتية.

ومما لا شك فيه كذلك أن ردود أفعال الناس تختلف أمام الصعوبات والعراقيل. وهذا يتوقف على عوامل عديدة منها مدى أهمية النتائج المنتظرة كما تقدم، وردود أفعال الناس بالنسبة للشخص تجاه ما يعتريه من فشل، ومدى قدرته على التلاؤم مع الظروف الجديدة، وكذلك على تجاربه الماضية، وما عاناه من نجاح أو فشل في حياته. ويختلف رد فعل البالغ أمام الفشل عن رد فعل الطفل. فالأول قد يلجأ إلى بعض الوسائل للتقليل من أهمية التجربة ولتبرير فشله، كأن يضحك ويعتبر الفشل غير مهم، أو يقول: " نحن كبرنا ...، لم تكن لي رغبة ... لم أركز جميع جهودي ..."، أما الطفل الذي لم يكن قد تعلم بعد ألاعيب الكبار، فلا يخفي غضبه؛ بل يتهم ويحتج ويحطم ويكسر، وقد يفعل ذلك بعض الكبار أيضاً [62].

ولا شك أن الإنسان يواجه مواقف الفشل بجميع خبراته السابقة وتجاربه الماضية، وتأتي أفعاله وفقاً للكيفية التي تعود عليها في مواجهة العراقيل والصعوبات، وتكون تصرفاته تبعاً للتربية ونوع السلوك والحياة التي تعود عليها منذ نشأته. فإذا كان يملك قدرة على التلاؤم والتكيف

كانت ردود أفعاله مرنة، وبالتالي تكون درجات شعوره بالخيبة أقل عمقاً من الشخص الذي لا يقدر على التلاؤم مع الحوادث.

ونلاحظ في الحياة الواقعية مدى اختلاف الأشخاص في ردود أفعالهم أمام مواقف الفشل والخيبة، إذ تتراوح من القبول والاستسلام، إلى بذل الجهود المعقولة للتكيف مع نتائج الفشل، إلى القلق المؤقت، إلى السخط على الظروف، وانتقاد العادات والأنظمة والتقاليد، إلى العدوانية. وفي حالة الخيبة العميقة يشتد قلق الإنسان فيعاني من العصاب، أو يلجأ إلى السلوك النكوصي، فيقوم بتصرفات صبيانية، أو يستعمل أفكارا غير منطقية لتبرير فشله، وينحى باللائمة على نفسه، وقد يتوقف المصاب عند الشعور بالعجز، ويكتفي بتوبيخ نفسه، وصب اللوم على الظروف والأقدار التي لم تساعده على بلوغ رغباته.

وتجدر الإشارة إلى أن الناس لا يأتون إلى هذا العالم بنفس المواهب والاستعدادات، ولا يعيشون في نفس الظروف. فمنهم من ساعدتهم الظروف « والجينات » الوراثية وتجاربهم السابقة على التمتع بإمكانيات قوية وشخصية سليمة، فيكونون أقوى ثقة بأنفسهم، ويعرفون حدود قدراتهم ويستغلونها بحكمة وينتقدون أنفسهم ولكنهم يقبلونها ويرضون عنها، ولا شك أن انتقاد الذات ومعرفة مواطن ضعفها وقوتها، يساعد على تحسين السلوك، وإعادة النظر في التصرفات، ويخفف من وطأة القلق ورد فعل الناس.

وبما أن قدرات الأشخاص وإمكانياتهم النفسية والمادية تختلف وتتفاوت، فمن الواضح أن بعضهم ينجح والبعض الآخر يفشل في تحقيق أهدافه وإشباع رغباته. ويصبح هذا الأخير عرضة للشعور بالخيبة

والسخط، ويعيش في جو من التوتر والشقاء. وإن كان ذلك يعتمد على درجة الخيبة، ومدى قدرة الفاشل على تحملها والمضي قدماً في محاولاته ومساعيه.

ومن سمات الأشخاص الذين حظوا باستعدادات نفسية سليمة ويملكون قدرة كبيرة على التكيف، أنهم يتحملون قدراً كبيراً من الخيبة، ويتمتعون بالمرونة والقدرة على الانسجام مع الظروف الناتجة عن الفشل، وعلى معايشة الخيبة ومداراتها، والتخفيف من آثارها، ومواجهتها بطريقة لا تضر بهم ولا بالناس المحيطين بهم. وهذه القدرة على التكيف مهمة جداً، لأنها كصمام الأمن أو الآلة التي تمتص الصدمات، فتساعد الشخص على تحمل الأزمات ومسايرة الأمواج، ليتمكن في النهاية من النجاة. وتؤكد التجارب أن الخيبة إذا اشتدت وبقي المرء يرزح تحت وطأتها فترة طويلة تؤدي إلى انحراف السلوك، وإلى بعض الاضطرابات الانفعالية والنفسية. وهذا صحيح إذا كانت العراقيل والصعوبات تقف أمام الشخص، وتحبط أعماله كلما بذل جهداً لتحقيق رغباته، أو بلوغ هدف أو حل مشكلة مهمة.

وكثيراً ما نلاقي بين من عاشروا الخيبة من هو دائم السخط على الحياة، يتخذ موقفاً سلبياً تجاه الناس وتجاه نفسه، فلا يكاد يتوقف عن انتقادها، وهو يشعر أنه ليس أهلاً حتى للقليل الذي يتمتع به من خبرات الحياة. ونجد من هؤلاء أناساً حيارى، يخبطون خبط عشواء في حياتهم، يدورون في حلقات لا تنتهي من الخيبة والقلق. ويلجأون أحياناً إلى حلول صبيانية لمواجهة المشاكل والتحديات التي لا يجدون منها مخرجاً، وقد يلجأ بعضهم إلى الغضب والبكاء، والسخط

على الأقرباء، وكسر الأواني، والاعتداء على الأبرياء، وازدراء القيم الأخلاقية وغير ذلك، لأن آثار الخيبة والشعور بالعجز والقلق قد ذهبت باستقرارهم النفسي وشتّتت تفكيرهم وبعثرت طاقاتهم الفكرية، وجعلتهم لا يشعرون بلذة الحياةٍ ولا يثقون بها. وهذا النوع من التصرف غير الناضج هو ما يدعى أحياناً بالسلوك النكوصي.

ولا يمكن تعميم هذه النتائج السلبية، لأن وجودها يتوقف على أمور عديدة منها مدى عمق الخيبة وتكرارها في حياة الفرد، وعلى أهمية الهدف الذي فشل في تحقيقه، ومدى تأثيره على سمعة الفاشل ومركزه، كما تتوقف على الأشخاص المهمين في حياته، وموقفهم منه عند الفشل، ومدى حساسية الشخص أمام هذا الموقف وتأثره بآرائهم، وعلى درجة توازنه النفسي، واستعداداته ودوافعه لمواصلة الصمود، أو الانهيار والاستسلام للخيبة.

فإذا خاب شخص في إنجاز هدف مهم، وهو يعرف أن جميع الأهل والأصدقاء والمعارف قد علموا بفشله، وأنهم قد غيروا رأيهم فيه، فإنه يعاني أضعاف ما يعانيه شخص آخر ظل فشله أو لم يثر اهتمام أهله وأصدقائه ولم يؤثر على سمعته. وهكذا نجد أن مدى تأثر المرء برأي الأشخاص المهمين في حياته، وطريقة ردود أفعال الناس من حوله، يقوى تأثير الخيبةٍ على سلوكه أو يخفف من وطأتها. فإذا حاول طفل أن يتسلق شجرة مثلا وهو وحيد منعزل في غابة ولم ينجح في تسلقها، لا يكون لفشله نفس الأثر كما لو تمت محاولة التسلق في إطار مسابقة أمام الناس. ويعود هذا إلى أن العادة جرت على أن يكافأ الناجح ويكرم، ويؤنب الفاشل ويهمل. ولا أنسى لافتة كبيرة كانت تعلق وسط فناء

المدرسة خلال فترة الامتحانات وقد كتب عليها: " عند الامتحان يكرم المرء أو يهان "، ولعمري ماذا يدور بخلد طفل يرى مصيره معلقاً بين النجاح أو الإهانة !

وقد تتمثل نتائج الخيبة في العجز عن أداء الحركات العادية، والقيام بالوظائف والأنشطة اليومية، فتصبح حركات المصاب غير منتظمة، وعضلاته متوترة، وكلامه مضطرباً، كما تظهر بعض علاماتها في اختلال سرعة الأداء، وفي الحركات القسرية، وسرعة الاهتياج، وعدم القدرة على التركيز، وثورة المشاعر. وتصبح تصرفات من منى بالخيبة سلبية تتسم باللامبالاة، وينظر إلى الحياة كلها نظرة باردة شاحبة، تتسم بالفتور والانعزال، ولا يبقى له حماس ولا أهداف ولا آمال ترغبه فيها.

وبما أن الفشل يجعل المرء يشعر بأنه لم يعد يتمتع بالصفات التي تلفت أنظار الناس إليه، نجد بعض المصابين بالخيبة يميلون إلى أساليب الخشونة والعنف، ويلجأون إلى أعمال عدوانية مهما كانت مخربة، لنيل اهتمام الناس، وليبرهنوا على أنهم ما زالوا قادرين على أعمال تملأ صفحات الجرائد، وتنفي عنهم العجز والخمول، وتفرض وجودهم على الناس. ويظهر مثل هذا التصرف آثار الخيبة في أقصى حدودها، كما يظهر أعراض القلق ونتائج الشعور بالفراغ والعزلة التي ربما تدفع المرء إلى الإلقاء بنفسه إلى الأخطار، وإلى ارتكاب الجرائم، بدلا من محاولة التلاؤم والانسجام، وتقبل نتائج الفشل ولو إلى حين.

ويفضل بعض الفاشلين التعويض عن خيبتهم باستخدام خيالهم، فيتصورون أنفسهم من ذوى الفضل والجاه، والقدرة والمركز والأخلاق؛

ويضفون على أنفسهم مزايا ومراتب من نسج الخيال تتجاوز إمكانياتهم بكثير. غير أنهم عندما يستفيقون يشعرون بالحياة المريرة والواقع المؤلم، ويزيد اعتقادهم بسوء حظهم وظلم الناس لهم. وإذا لم يكن الإنسان واقعياً في حياته حكيماً في مطالبه، معتدلاً في رغباته، منطقياً في تقدير إمكانياته، فإنه يسعى إلى الفشل، ويوقع نفسه في متاهات الخيبة والندامة. ومتى تكرر الفشل، ساد القلق ونقصت الثقة بالنفس، فيفقد المرء تلك القوة المعنوية التي تمكنه من مواجهة المشاكل دون تردد.

وهكذا نجد من نتائج الخيبة أن يضيق المرء ذرعاً بنفسه وبمحيطه؛ وأنى للإنسان أن يحب الحياة ويتعلق بها إذا كان لا يحب نفسه ولا يرضى عن تصرفاته. فالفشل عبء كريه يجعل المرء يرزح تحت أعباء الخجل والشعور بالنقص، ويتوارى تحت صور خيالية تبعده عن الواقع. والخيبة تجعل تصرفات المرء عشوائية، وتخلق توتراً نفسياً وبدنياً. فتعرقل قدراته على مواصلة الحياة العادية.

إن المرء يلاقى في حياته أنواعاً من الخيبة. وليس الناس سواء في استجاباتهم للخيبة ولا في التأثر بها. فمن الناس من يبذل جهداً أكبر في اتجاه الانسجام مع الظروف الجديدة، محاولاً حل المشاكل الناتجة عن الفشل، بدلا من اللجوء إلى العنف أو الاعتداء، أو التصرفات الشاذة أو الاستغراق في الخيال. وإذا كان بعض الناس يضطربون بسهولة ويغيرون سلوكهم وتفكيرهم عند أول شعور بالخيبة، فإن منهم من يظل هادئاً متزناً، محاولاً تحسين ظروفه، ومتحيناً الفرص لتغيير الأوضاع نحو الأفضل.

إن الخيبة محك الشخصية، لأنها تظهر مدى قدرة المرء على التلاؤم أو فشله في ذلك، ومدى صموده أمام عواصف الحياة وتقلباتها. وتختلف ردود أفعال الأشخاص، بحسب اختلاف درجات الخيبة شدة وعمقاً، وتبعاً لفترة دوامها وتكرار مسبباتها. وتتوقف آثار الخيبة على قوة شخصية الإنسان واستقلاله ومدى حساسيته، وتجاربه السابقة، ومبادئه ومعتقداته، ومواقفه تجاه الصعوبات والعراقيل، وبصورة عامة على مدى تأثير فشله على مركزه وفرص نجاحه في المستقبل.

ثالثاً : العـــدوانيـــة

- قدرة الإنسان محدودة بحكم طبيعته، ولكن رغباته لا نهاية لها، فهو إله هوى من علياته، ما زال يتذكر حياته في الجنة [5]. A.LAMARTINE

- ﴿ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾

(قرآن كريم)

- شر الناس من داراه الناس لشره.

- لا يوجد إنسان، صغير أو كبير، أصبح مجرماً بين عشية وضحاها [5].

JUVENAL (47-138 AD)

- من يزرع الرياح، يحصد الزوابع.

- على الباغي تدور الدوائر.

- ليس المخاطر محموداً وإن سلم.

- يـــنال بـــاللين الفـــتى بعـــض مـــا يعجـــز بالشـــدة عـــن غصـــبه

- من العنف ما يحرر الإنسان، ومنه ما يجعله عبداً لغيره.

○ أنواع العدوانية

كلمة " العدوانية " (★) من العبارات ذات الدلالة الواسعة التي يصعب تحديدها بدقة، ولهذا لابد من توضيح بعض معانيها قبل الدخول في الموضوع. [63] ويمكن أن نلاحظ مبدئياً أن لها معنيين: أحدهما سلبي هدام بغيض، ويعني إيذاء الآخرين، والاعتداء عليهم، واللجوء إلى العنف بدون مبرر، واغتصاب حقوق الناس، وظلمهم، وعدم احترام حرياتهم. وهي تشمل في مدلولها الآخر جميع ردود الفعل المختلفة التي يجيب بها الإنسان (أو الحيوان) على مصادر الاستثارة، مثلما يحدث في حالات الحرمان والإحباط والفشل، ومواقف الإهانة والغضب وغيرها، كما تشمل مجموعة الدوافع التي تحفز الإنسان للبحث عن الغذاء، ومطاردة الخصم والرغبة في السيطرة، والتصدي لمواجهة مواقف الخطر، والصمود من أجل البقاء. والعدوانية بهذا المعنى تقترب من مدلول الجرأة والشجاعة، وتوافر قدر كبير من الحماس والثقة بالنفس. وعندما تنعدم هذه الصفات من شخص، يمكن أن يوصف بالخجل والتردد، وعدم الثقة بالنفس، وضعف العزيمة والاستسلام.

وعلى أساس هذا التعريف الواسع نلاحظ أن العدوانية أنواع وألوان ودرجات مُختلفة. منها ما هو مفيد وضروري لبقاء الإنسان، وما هو مُحطم ومُخرب، وما هو مطلوب أو مستحب، وما يعتبر إجراماً يُعاقب عليه القانون. وإذا لاحظنا شخصاً يقاتل حيواناً مفترساً، أو

(★) وهي ترجمة للكلمة الانجليزية Aggressivity أو Aggression .

صياداً يبحث عن قوت عائلته، أو طفلاً نزعت منه لعبته، أو شرطياً يركض وراء لص، أو مراهقاً يجادل أبويه بعنف، أو تاجراً يحاول القضاء على منافسه، أو ملاكماً يهجم على منافسه، أو لاعب كرة يناور بشدة وعنف، نرى أن كل واحد من هؤلاء يحتاج إلى قدر من العدوانية لبلوغ هدفه. وتختلف العدوانية حسب طبائع الناس وتكوينهم الشخصي، وأهدافهم في الحياة. فتجد شخصاً يستغل طاقاته للبناء والتنظيم، وآخر يسعى للفوضى والتحطيم، وثالثاً يخفى رغبته في الانتقام ويكبح جماح عدوانيته، وآخر جائرا متسلطاً. هذا شخص ينزع نحو الكمال والمثل العليا وتحقيق الذات، وآخر يميل إلى تحطيم الذات، والإخلال بالنظام والإساءة إلى غيره.

وليست جميع نوازع الإنسان وغرائزه العدوانية شراً. فمنها ما يحفز الإنسان لتحقيق ذاته، واستغلال إمكانياته، والدفاع عن آرائه ومبادئه، وتأكيد وجوده المستقل. ولولا هذا الوجود الذاتي المستقل، وتباين الآراء واختلاف الأفكار، لكانت الحياة رتيبة ومملة. وليست العدوانية كلها شراً، لكونها تشبه الغضب في أنها تدفع المرء إلى مواجهة مصادر الإزعاج، وتنشطه للابتكار والإبداع، وتحدي المصاعب الإنسانية والطبيعية. ولا يخفي دور مشاعر العدوانية في حماية الضعيف، وفرض النظام، دون أن تتحول إلى حقد مستمر، أو تهدف إلى الانتقام.

غير أن مشكلة الإنسان المتحضر أنه، بعد أن تغيرت ظروف حياته، وزال كثير من مصادر الخطر المباشر الذي كان يواجهه أسلافه، الذين عاشوا في الكهوف ووسط الحيوانات الضارية، وبعد أن كان عرضة للكوارث الطبيعية المتكررة، لم يستطع أن يتخلص من عبء تلك الغريزة

العدوانية الجامحة التي، وإن كانت ضرورية آنئذ لحمايته وبقائه عندما كان يعيش في الكهوف، لم تعد ضرورة ملحة في حياته المتمدنة اليوم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المجتمع اليوم لا يسمح له بتصريف تلك الطاقات بسبب ما وضع من قيود وقوانين على الحياة الاجتماعية.

وكذلك تتجلى مظاهر العدوانية في صورها المتنوعة ودرجاتها المختلفة، في تحقير الناس واستغلالهم وتخويفهم، وفي التمييز العنصري، ورفض الحلول الوسطى والتصلب في الرأي، والانتقام وإضمار الشر، والاندفاع نحو الإفراد في الكسب، والسعي للقضاء على المنافسين، أو الحصول على أعلى المراكز، أو الزواج من أجمل فتاة، أو في مجرد محاولات البقاء في ظروف عسيرة قاسية.

وهكذا نجد أن العدوانية تكون إيجابية أو سلبية هدامة. ولا يتنافى النوع الأول مع عواطف الحب والإحسان والتعاون والعطف، ويتمثل في الأعمال الإيجابية التي يحققها الإنسان لنفسه ومجتمعه. والعدوانية بمعناها الإيجابي ضرورية لبقاء الإنسان ورقيه ونموه، تساعده على التغلب على المصاعب والعوائق الطبيعية والبشرية التي تمنعه من تحقيق ذاته أو تهدد وجوده. فهذه عدوانية من يكافح المعتدي، ومن يطلب حقوقه، ومن يسعى لنيل معيشته وتحسين ظروف حياته بحزم، ومن ينافس ويعمل ويجتهد دون إفراط، ومن غير أن يكون هدفه الهدم والتخريب. ونلاحظ في ساعات الشدة وظروف الخطر، كيف يستعد أعضاء العائلة أو القبيلة أو أبناء الوطن الواحد لمواجهة الصعوبات، فتزول الخلافات وتنسق الجهود عندما تحدث كارثة أو يهاجم عدو خارجي. وقد برع كثير من الزعماء في استغلال

هذه الشحنات العدوانية لدى شعوبهم فيحمسونها للتضحية، ويستغلون استعدادها وحماسها وقوتها لتحقيق أهداف معينة.

أما النوع الآخر فهو العدوانية المرضية. عدوانية من يظلم ويسرق ويعتدي على حقوق الغير، ويحطم كل ما يعترض رغباته وأنانيته، سواء كان ذلك بالكلام أو بالفعل، ولهذا تكون العدوانية سلاحاً ذا حدين قد يستخدمه الفرد للنفع أو الضرر. فهو قد يستغل هذه الطاقة العظيمة لأغراض إيجابية مستحبة أو مطلوبة، للقضاء على أشياء مقلقة، أو الوصول إلى حياة أفضل، وقد يُكرسها لاستغلال الضعفاء، والاعتداء على حقوق الغير، وإشباع رغباته والسيطرة على غيره [64].

وكثيراً ما نجد أشخاصاً يوجهون عدوانيتهم نحو أنفسهم، فيحاول الفرد أن ينتقم من نفسه ويهينها، ويكون ذلك نتيجة الشعور بالذنب الذي يدفع الإنسان إلى احتقار نفسه، والاستهزاء بمصيره، ويحاول في حياته اليومية أن يرتب المواقف بحيث يبدو وكأنه ضحية الظروف القاسية [65]. ومن قبيل العدوانية المقنعة ما يلجأ إليه بعض الآباء أو الأمهات لتغطية ما يشعرون به من نقص، وما يثقل كواهلهم من ذنب فيفرطون في الاهتمام بأولادهم ويبالغون في الاستجابة لنزواتهم، وينفقون وقتهم في تدليلهم، ويولونهم من النصائح والعناية ما يثقل كاهلهم ويقيد حريتهم، وكان أحرى بهؤلاء البالغين أن يصرفوا بعض أوقاتهم وطاقاتهم في أنشطة أخرى للترويح عن أنفسهم.

وتعتبر جميع أنواع السلوك الإجرامي من صنف العدوانية المرضية القبيحة. ويضع المجتمع أنظمة وقوانين ومعايير تحدد السلوك الانحرافي أو الإجرامي. وربما كانت هذه المقاييس تختلف قليلاً من

حضارة إلى أخرى. وقد نجد أنواع السلوك التي تحظرها العادات الأخلاقية والدينية، وهي غير ممنوعة قانوناً والعكس صحيح. ولهذا توجد نظرة ضيقة للعدوانية تعتمد على تعريف القانون المحلي، ونظرة أوسع تأخذ في الاعتبار مجموعة العناصر الحضارية والثقافية والدينية والعادات الأخلاقية. وهناك أمثلة عديدة على ذلك فنجد مثلاً أن الخمر ممنوع شرعاً لا قانوناً في بعض البلدان، وأن القانون لا يمنع إنتاج المخدرات في بعض البلدان، كما لا يمنع إنتاج الأسلحة الذرية، على الرغم من مخالفة هذا للأخلاق.

وهكذا يوجد في كل إنسان قوة داخلية تهدف إلى الحياة والبناء، وقوة تنزع نحو الهدم والموت. كما توجد لديه مشاعر الحب والإحسان، ومشاعر الكراهية والعدوان. فهل يولد الإنسان مجهزاً بهذه الاستعدادات؟ أم أنه يولد صفحة بيضاء يكتب عليها المجتمع ما يشاء، وعجينة مرنة يُكيّفها على الشكل الذي يرغب عن طريق التربية؟

وبعبارة أخرى، هل نزعات التحطيم والعدوانية موروثة أم مكتسبة؟ وهل يولد الطفل بهذه النزعات أم هي نتيجة التجارب السيئة التي يعانيها أثناء حياته؟ فهل يرث المولود سمات الدفاع عن النفس والحقد والكراهية والانتقام وغيرها من الغرائز العدوانية، أم أنها تأتي نتيجة تفاعله مع المحيط والتربية والعلاقات الاجتماعية والظروف التي يمر بها الإنسان؟ أي أنها تكون نتيجة القيود التي يفرضها المجتمع والإحباط والخيبة والعراقيل التي يعاني منها الإنسان [66].

والجواب على هذه الأسئلة مهم جداً لما يترتب على الرأي الذي يتبناه المربي بشأن العدوانية من نتائج بالغة الأهمية. إذ أننا عندما

نتبنى الرأي القائل بأن العدوانية وأخواتها من المشاعر السلبية تأتي نتيجة الضغوط والحرمان والخيبة والمثبطات والتربية التي يتلقاها الإنسان، يمكن القول في هذه الحالة، أنه بوسعنا القضاء عليها بتنظيم المجتمع بطريقة تبعد كل ما يخلق العدوانية لدى الإنسان أو يشجعها.

ويرى البعض أن العدوانية غريزة موروثة، وأن تجارب الإنسان وعلاقاته الإنسانية إنما تؤثر عليها وتضعفها أو تقويها، حسب نوع التربية والتقاليد والأنظمة الاجتماعية التي يعيش الإنسان في ظلها ويتفاعل معها. ويقول آخرون بأنها مكتسبة، وأن الإنسان يولد محايداً قابلاً لأن يتأثر بالخير والشر، وأن المجتمع هو الذي يوجه الإنسان ويعلمه أن العدوانية ضرورية لتحقيق رغباته ونشر مبادئه. وهو الذي يعلمه ما ينبغي أن يحب وما يجب أن يكره، وما هي قوى الخير والشر وسبل الهدم والبناء. أليس المجتمع هو الذي يجازى الإنسان الذي يحقق المكاسب ويباركه ويقدره، ويهمل الشخص العاجز الخامل الفاشل ويزدريه؟ وهذا يكفي لدفع الإنسان إلى اللجوء إلى العدوانية لينال احترام الجماعة، أو على الأقل إقناعهم بقدرته على جلب اهتمامها نحوه عند الضرورة.

ويقول الرأي الأول بأن العدوانية جزء من تراث الإنسان البيولوجي، يساعده على البقاء ويجنبه الخطر. فالطفل يولد بهذه الطاقة الذاتية الموروثة لأنها تساعده على المحافظة على الذات وضمان استمرار الإنسانية عن طريق التناسل. ويشبهون أنشطة الإنسان البدنية عند القيام بعمل عدواني بما يحدث أثناء العملية الجنسية. ففي كل منها حالة استعداد وتوتر، يصاحبها لذة الحياة أو خيبة الإخفاق، وتليها

حالة استرخاء، وإن كانت العملية الجنسية تختلف في بعض أهدافها عن حالة العدوانية.

ويتضح من ردود الفعل الفسيولوجية في هذه الأخيرة أن هناك هرمونات تنطلق داخل الدماغ بصفة أوتوماتيكية، وتؤدي إلى تغيير بعض العمليات الحيوية في البدن وزيادة سرعة دقات القلب، ومستوى التنفس، والطاقة وغيرها. وهي تهدف إلى إعداد البدن للدفاع، أو القيام بأنشطة هامة تساعده على البقاء، أو إلى إشباع الرغبات.

ويبدو أن العدوانية ليست فقط نتاج الفشل والتربية والضغوط والعراقيل الاجتماعية، بل هي دافع موروث لا يقل أهميّة عن الغريزة الجنسية في قوتها وأصالتها، وفي كونها ضرورية لمجابهة الأخطار أو الهروب منها. وقد جهزت الطبيعة جسم الإنسان بجهاز آلي ذاتي، يظل على استعداد للنشاط إذا همزته إشارة خطر أو واجهه تهديد. فالعدوانية بهذا المعنى شحنة من الطاقة تتجمع تدريجياً داخل البدن كلما دعت الظروف، ويتخلص منها الإنسان بطرق عديدة.

غير أن وجود هذا الميكانيزم الداخلي وهذه الطاقة الموروثة لا خطر فيه في حد ذاته، إذ أن الظروف المحيطية يمكن أن تتحكم فيه وتوجه أنشطته. وعلى حسب التجارب التي يعيشها الإنسان، والأنظمة التي يخضع لها، والتربية التي يتأثر بها، تخف ميوله العدوانية أو تقوى، وتستغل للبناء أو للهدم، وللخير أو للشر. ويذكر أحد العلماء أنه ربى قطاً وفأراً جنباً إلى جنب منذ ولادتهما، فأصبح القط يعتبر الفأر شريكاً له ولم يؤذه.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الانفعالات مترابطة ومتداخلة. فالانفعال يولد انفعالاً آخر أو يقويه. والفشل يقوى الإحباط. والإحباط يؤدي إلى العدوانية. والأشخاص يختلفون في استجاباتهم للانتقاد والسخرية والاستهزاء. فمنهم من يسكت على مضض، ومن يوجه عدوانيته إلى ذاته، ومنهم من يقابل ذلك بفلسفة هادئة مفادها أن نباح الكلب لا يضر السحاب، ومن يثور ويرد الكيل بالكيل، لأنه يعتبر ذلك بالفعل تهديداً لمكانته وكيانه. ونجد أحياناً أن الخيبة والفشل قد يؤديان إلى الكراهية والغضب. وهذان الانفعالان يدفعان المرء إلى العدوانية. وقد تؤدي العدوانية إلى الكآبة والندامة والشعور بالذنب، عندما يكتشف المعتدى أنه أخطأ فيما فعل، وأنه قد خسر نتيجة ذلك مركزه وفقد سمعته.

ونجد أحياناً تسلسل مجموعة من الانفعالات تؤدي إلى الإجرام أو المرض أو الانتحار، خصوصاً لدى الأشخاص الذين لا يقدرون على التحكم في انفعالاتهم. ولا تخفي العلاقة بين الغيرة والحقد والرغبة في الانتقام، وبين الخوف والعدوانية والقلق وغيرها من الانفعالات المترابطة. وكم مأساة إنسانية وحرب قبلية أوقد شرارتها انفعال مثل الإهانة أو السخرية أو الرغبة في الانتقام. وكم من شتيمة أدت إلى ضرب فقتل فحرب. ذلك لأن الانفعالات تتراكم أحياناً في بعض النفوس وتنمو مع الزمن.

وينطبق الترابط المذكور على الانفعالات الضارة كالعدوانية والحقد والكراهية، أو المفيدة كالفرح والسرور والحب والابتهاج. ونجد في الحياة الواقعية أناساً لا يقنعون ولا يشبعون، ولا يقفون عند حدود

معقولة، بعد أن يذوقوا لذة الرغبة في السيطرة، أو تستحوذ على نفوسهم دوافع الغيرة. ويلاحظ بهذا الصدد، أن ترابط الانفعالات وتشابكها لا يعني أن أحدها يؤدي حتماً إلى نشوء الآخر، فالغضب أو الخيبة لا يؤديان حتماً ودائماً إلى العدوانية، كما أن العدوانية ليست دائماً مصحوبة بالحقد والكراهية، إذ قد يعتدي شخص على آخر رغبة في ماله وهو لا يعرفه البتة.

ومن المفيد الإشارة كذلك إلى أن عدوانية الإنسان أشد قساوة من عدوانية الحيوان. فنحن نظلم الحيوان عندما نشبه الإنسان المُعتدي به في وحشيته، لأن الحقيقة عكس ذلك. ولا ينكر أن الإنسان ضعيف بعضلاته ومؤهلاته البدنية إذ قيست بقوة الحيوان.

إن الحيوان يقتل أو يهاجم فقط في حالة الجوع أو في حالة الخوف والدفاع. أما الإنسان فقادر على المراوغة والمخادعة، راغب في السيطرة، قد يعذب ويقتل حتى عندما يكون قوياً منتصراً، لا تمنعه الوفرة ورغد العيش، ولا الثقافة والتقدم من الاستمرار في وحشيته والتفنن في أساليبها. فالإنسان هو المخلوق الذي يلاحق المهزوم، ويعذب الضعيف دون حاجة ماسة للطعام، ودون أن يكون في خطر حقيقي كما هو الأمر بالنسبة للحيوان.

إن الحيوان يهاجم نوعاً من الحيوان للدفاع عن " حدوده " أو عن أنثاه، أو لتحديد مركزه وقدوته بالنسبة للقطيع. ولكن سرعان ما ينتهي الهجوم والقتال بانسحاب الضعيف وتراجع القوى، وقلما تنتج عن ذلك جراح مزمنة، ومزيد من الحقد والانتقام. أما الإنسان " العاقل "

فيعذب بني جنسه وقد يستلذ التعذيب، ويقتل نوعه، وينظم الحروب، ويخترع وسائل الدمار، ويبالغ في ابتكار ما يجعل إنسانيته أكثر وحشية وحروبه وعدوانيته أقلّ إنسانية. والتاريخ والحروب أصدق شاهد وأفصح معبر عن عدوانية الإنسان تجاه الإنسان.

ولا ريب أن أشد العدوانية خطراً على مصير الإنسان، هو ذلك النوع المنظم الذي تقوم به المجموعة فتستغل قوتها وتفوقها، لتفرض سيطرتها أو لتحطم وتدمر مالا ينسجم مع طراز حياتها. ولا يخفى أن ما ينتشر في عالمنا اليوم من خوف وتشاؤم يعود إلى ما يملكه عدد من البلدان من قدرة على التدمير والخراب. إن العدوانية تنشأ في فكر الفرد، قبل أن تتوسع وتتحول إلى خسائر فادحة وحروب مدمرة وواقع مؤلم.

وإذا كانت العدوانية في أساسها غريزة قوية تساعد الإنسان على البقاء، فقد تجاوزت اليوم هذه الحدود عندما أصبح الإنسان قادراً، بالضغط على زر، على محو الحياة أو جزء كبير منها من على ظهر البسيطة. فلا غرو أن يسمى القرن العشرون قرن القلق. وقد يشعر الإنسان بالخيبة والعجز رغم ما يتمتع به من قدرات وتكنولوجية فتاكة. فهو يعيش في تناقض لا مفر منه، لشعوره بالقدرة على خلق المعجزات وتحطيم الحياة من جهة، وشعوره من جهة أخرى، وفي الوقت نفسه، بأنه خادم للوسائل والأجهزة التكنولوجية الجبارة التي خلقها، ويرزح تحت عبئها، فهو سيد وعبد، قوى وضعيف.

○ مصادر العدوانية

ليس من السهل تحديد مصادر العدوانية ومسبباتها في هذا الملخص. فهي متعددة ومتنوعة، وتابعة لنوع العدوانية وطبيعتها. ومن المسببات ما هو بيولوجي، كأن يولد الشخص باستعدادات أو بمرض أو خلل في الغدد، وما هو اجتماعي كالتمييز العنصري والبطالة، وما يعود لأسباب عائلية، وما ينتج عن التربية والمؤثرات المحيطية، وما يعود للانحرافات النفسية وغير ذلك. وفي بعض الأحيان يجتمع عدد من العوامل ليخلق نوعاً من العدوانية لدى الشخص. ولابد للمتخصص في الموضوع أن يراعى جميع المؤثرات إذا أراد أن يدرس السلوك العدواني لدى الإنسان.

تدفع الإنسان غريزته للدفاع عن النفس. فمن طبعه أن يستاء ويغضب ويحقد ويثأر، عندما يتعرض لسوء المعاملة، أو يعاني من الفشل، أو يعجز عن تحقيق رغباته. فهو يقلق ويثور، ويهاجم وينتقم، عندما تقف الموانع والمعيقات في سبيل الوصول إلى أهدافه. ولهذا تعتبر العراقيل والمثبطات من جملة أسباب العدوانية. ويقول المثل " اخدش حكيما تجد تحت جلده وحشاً " [67].

حينما نتعرف على شخص نحكم عليه بأنه عاقل متزن أو قلق متخوف، ونصف خصاله وتصرفاته بأنها حميدة أو سيئة. والواقع أن سلوك الإنسان خلاصة عوامل عديدة، ونتاج وراثته وتجاربه وحياته. يخرج المولود من عالم ضيق مظلم إلى عالم أوسع وأرحب. ومن يدرى أكان صراخه عند الولادة احتجاجاً على مفارقته لعالمه الهادئ، أم

ضرورة الحياة الجديدة، التي تفرض عليه المشاركة وبذل الجهد، بدلاً من حياة الهدوء والحياد النسبي الذي عاش فيه قبل الولادة؟ ومن المؤكد أنه سيخضع، منذ الآن إلى نظام لم يشارك في وضعه، نظام الأكل والشرب والنوم والتبول والتوقيت والنظافة، وما يصحب ذلك من قيود وأوامر ونواهي.

ويقضي المولود فترة طويلة متعلقاً بأمه ووالده والأقربين من أهله، معتمداً عليهم كل الاعتماد للحصول على وسائل الراحة والأمن والحياة. وهو لذلك يخضع لنظام تربية يختلف مرونة وقساوة وشدة وتسامحاً من عائلة لأخرى ومن مجتمع لآخر. وهكذا تخضع قوة الحياة الدافعة التي يزود بها كل مولود إلى أنظمة عائلية واجتماعية معينة. وبقدر ما تزيد العراقيل أمام هذه الطاقة الحيوية التي تدفع الطفل نحو التعلم والاكتشاف والاستقلال، والارتقاء والعفوية وتحقيق الذات، وبقدر ما تطول فترة اعتماده على غيره وخضوعه للأوامر والنواهي، تتجمع شحنات العدوانية لدى الطفل وتكبت في نفسه.

وهذا لا يعني أن الطفل لا يظهر عدوانيته ولا يحاول " النضال " من أجل عفويته وحقوقه ورغباته وآرائه. فهو يصرخ ويغضب، ويشتم ويحاجج، ويصارع للحصول على الطعام والشراب، واللعبة المفضلة، والمكان المناسب أمام التليفزيون، إلى غير ذلك. ويمكن أن يفعل ذلك مع إخوته أو أصدقائه أو أولاد الجيران. ولكنه يجد نفسه ضعيفاً مقيداً أمام سلطة الأبوين والمعلمين، وأمام الأنظمة والقوانين الأخلاقية والاجتماعية التي تحميهم.

وهكذا نجد أن بوادر العدوانية تبدأ تتجمع قبل كل شيء بسبب

العراقيل وعوامل الإحباط التي يلاقيها الطفل في اندفاعه نحو تحقيق ذاته وإشباع رغباته. وهذه الأنظمة والقيود قد لا تترك آثاراً سيئة إذا صاحبتها المحبة والعناية واللطف في المعاملة، وتفهم ظروف الطفل ومستوى تفكيره، ومساعدته على إفراغ عدوانيته في جو من الأمن واللعب والرياضة والأنشطة المفيدة [68].

ولننظر إلى طفل يعيش في محيط قاس وفقير مادياً وعاطفياً، يعيش وسط تسعة من إخوته وهو يتوسطهم سناً. فهو يجد نفسه مضطراً ليس فقط للدفاع عن نفسه أمام من هم أكبر منه، بل وللهجوم والاعتداء من أجل الحصول على مزيد من الأكل والشراب ووسائل الراحة القليلة أو النادرة. وهو يعاني من إخوته الكبار، ولكنه يستغل من هم أقل منه سناً، فهو معتد ومعتدى عليه. ويحاول الطفل المستضعف أن يثأر بطريقته من أهله أو إخوته الكبار فيعجز، ويقابل بمزيد من الحرمان والسخرية، فيكتم مشاعره لينال العطف خوفاً من تدهور أوضاعه، لشعوره بالضعف، ويكبت مشاعر الحقد والكراهية محافظة على سلامته، وحتى لا يتعرض لتوبيخ الضمير والشعور بالذنب، إذ أن الأخلاق تمنع معارضة الوالدين وتأمر بطاعة الكبار. وبمرور السنين يصبح هذا الطفل، ومن في مثل وضعه، أكثر جراءة واندفاعاً وعدوانية من الطفل الذي عاش وحيداً في عائلة تتوافر فيها جميع وسائل الراحة والاطمئنان دون منافسة.

وإذا كانت مرحلة الطفولة هامة نظراً إلى ما يشعر به الطفل من عجز وضعف، ولأنه يفسر كل تهديد من الأشخاص المهمين في حياته بأنه تهديد لأمنه وكيانه، فإن الإنسان بصفة عامة، سواء كان شاباً أو

بالغاً، يتأثر بالحياة القاسية والظروف العسيرة والصعوبات والتجارب المقلقة. فالحياة التي تقل فيها المحبة والعطف، ويتعرض فيها المرء للسخرية والازدراء، ويعاني من المشاكل وفقدان الأمن، تؤدي إلى السخط والقلق والعدوانية، وتخلق الرغبة في الانتقام.

وإذا وجد الإنسان الذي يعاني من هذه المشاكل والتجارب السيئة نفسه في ظروف تمنعه أحياناً من التعبير عن العدوانية وتضطره لكبتها، بسبب ضعفه، أو لأن التقاليد والأنظمة الاجتماعية تعاقبه أخلاقياً أو مادياً إن فعل، فإنه يلجأ إلى كبت مشاعر العدوانية، ولكن شعوره بالسخط والمرارة لا يفارقه. وربما تأتي ظروف أخرى يفرغ فيها عدوانيته على أشخاص لم يكن له بهم صلة من قبل. ويقول أحد العلماء أنه إذا كانت الإنسانية في خطر، فإن ذلك ليس ناتجاً عن عدوانية الإنسان، بل عن كبته لها.

وهكذا نجد أن من بين أسباب العدوانية تلك الحوادث المؤلمة، والتجارب المريرة والحياة القاسية التي تزيل حنان القلوب ولطف النفوس، وتجمد المشاعر وتحجر العواطف، وتجعل الإنسان ينظر إلى العالم وكأنه ساحة صراع يفوز فيها الأناني والمشاكس، وينجح فيها من كان شديد المراس قوى البأس قاسي القلب. ونتيجة لما يتعرض له الإنسان من تجارب قاسية ومما يعتلج في نفسه من انفعالات سلبية، تحدث صراعات بين الضمير والأنا، والغريزة، غير أن الغريزة تكون قد انطلق جماحها وثارت ثائرتها، بعد أن رأت أن العالم معاد لها. وأنّى للضمير المسكين أن يثقف أمام غريزة ثائرة، رفضت أن تخضع للتقاليد وتتقيد بالقوانين.

ومن أسباب العدوانية الفشل. قد نجد في الحياة العملية طفلاً نشيطاً يسعى جهده لإرضاء من حوله من الأشخاص المهمين في حياته، يسعى إلى تكوين علاقات حسنة في المدرسة، ويعمل لإرضاء أهله وأصدقائه ومعلميه، فإذا لم يوفق وعانى من الإهمال والازدراء، تدفعه الخيبة إلى وسائل أخرى لجلب اهتمام الناس له. وليست هذه الوسائل شيئًا آخر غير العدوانية، فيثور على الأوضاع، ويعتدي ويخالف الأنظمة، وإذا بأهله يهتمون الآن بأمره، ويظهرون مزيدا من العناية والحرص على مستقبله. ويبدو من هذا مدى أهمية الدور الأساسي الذي تضطلع به العائلة والمجتمع في خلق العدوانية لدى الطفل أو اخمادها.

وأن يتعلم الطفل أو الشاب كيف يستغل طاقاته وينتهز الفرص ويطلب من الطفل أو الشاب أن يكون شجاعا، ويحقق الأهداف التي تكون مادية قبل كل شيء. فالأسرة والمجتمع يحرضان على النجاح والإنتاج، ويحبذان التفوق، ويجازيان الناجح بالرضا والاحترام والتقدير. ولكن الأهداف التي يضعها المرء قد لا تتحقق، وقد تكون أصعب مما تسمح به طاقات الطفل واستعداداته، وقد تعترض سبيله العراقيل.

ومن المؤسف أننا نعيش في مجتمعات تقدر المركز المادي أكثر من أي شيء آخر، أكثر من الطمأنينة والرضا عن النفس، ومن تقبل الآخرين لتصرفاتهم وصفاتهم الأخلاقية والإنسانية والنفسية. ونتيجة لهذه القيم المادية أصبحنا نرى أشخاصاً متنافسين دون هوادة، ومندفعين لتحقيق هذا النجاح، مهما كلف، من أجل نيل إعجاب الناس. غير أن تحقيق هذا النجاح يتطلب مقداراً كبيراً من العدوانية الإيجابية، والفشل في تحقيقه قد يؤدي إلى السخط والمرض والانهيار.

ويلاحظ أنه بزيادة التقدم الحضاري وعدد السكان، وتناقص الموارد والفرص يزيد التنافس بين الناس ويرتفع الضغط والتوتر في حياتهم اليومية. وكثيراً ما تصوّر الكتاب مجتمعات خالية من التنافس المعيب ومن الظلم، ينعم أهلها بالعدالة والاطمئنان، ويعيشون في رضا وسلام. ولكن ذلك كله بقى في إطار الخيال. وينبغي أن تهدف التربية السليمة إلى تهذيب العدوانية وتحديد درجتها ونوعها، لكي لا تمس بمصالح الآخرين وحريتهم، مع تشجيع ما كان منها يساعد على تحقيق الأمن والراحة والتقدم [69].

إن الحياة العصرية تزيد أسباب التنافس والتذمر. وهي تحول الإنسان إلى جزء من عجلة التطور، ورقم في ملف أو كمبيوتر، ومخلوق تابع للآلة، وتكاد تسلخه من شخصيته وفرديته، وتحرمه من استغلال مزاياه وخصائصه الشخصية عندما تدمجه في وسط جمهور قد لا ينتمي إليه ولا يهتم به، وتحتم عليه، إن أراد أن يشتهر وينال الاهتمام، أن يكون ناجحاً ماهراً وخبيراً متفوقاً. فالحياة العصرية تجعل الإنسان يفقد هويته، وتؤدي إلى تفكك الروابط العائلية، وتهدم بعض العناصر الخاصة التي كان الإنسان يعتز بالانتماء إليها كالحرفة والقرية والأرض والطبيعة. ويعيش الإنسان الحديث في ظل الأنظمة والقوانين والظروف الاجتماعية التي قد لا يكون له دور في صنعها، فيشعر بعدم الرضا وبالكراهية. وقد يلجأ إلى أعمال عدوانية يبرهن بها على ما بقى لديه من حرية وقوة ينال بهما اهتمام الناس، لينظروا إليه كفرد له ما يميزه عن غيره من المخلوقات.

ويلاحظ أن هذا النوع من السلوك يكثر في المناطق المزدحمة ويقل نسبياً في المناطق الريفية. إذ أن الحياة في الأرياف تتميز عادة بقوة الروابط العائلية، وبساطة الحياة والاندماج في العمل، وأن الحياة في المدينة تتسم بعدم الاستقرار وضعف الروابط الإنسانية، والشعور بالعزلة.

وتجدر الإشارة إلى تأثير ما نشاهده من عنف على شاشات السينما والتليفزيون. فقد أصبح الناس يقضون جزءاً كبيراً من حياتهم في مشاهدة أفلام العنف، وهذا يجعل بعضهم وخاصة الشباب، يعتقد أن سنة الحياة هي العنف، وأنه وسيلة للشهرة وبلوغ الأهداف، لأنهم يرون أن بطل الفيلم يحقق كثيراً من رغباته باستخدام القوة، وأنه من الممكن تجنب ما يقع فيه بطل الفيلم من مشاكل بمضاعفة الحذر والاستفادة من غلطاته. وربما وجد بعض الأشخاص أن حوادث فيلم معين تشبه قصة حياتهم. فيشجعهم ذلك على توجيه اعتداءاتهم إلى من تسبب في فشلهم، أو من هو أسعد حظاً وأكثر ثروة منهم. ولكن هذا يتوقف على مدى ثقافة الشخص واندماجه في الحياة العملية والاجتماعية، ونجاحه في تحقيق الأهداف التي يصبو إليها.

ولا يخفي أن الآراء غير مجمعة على كون مشاهدة أفلام العنف تحرض على الاعتداء، بل هناك من يدافع عنها قائلاً بأن الإنسان ميال إلى الاعتداء، وأن هذه الأفلام تصور حوادث واقعية من صميم الحياة، وأنها تهدف إلى إشباع حاجات غريزية لدى الإنسان، وبذلك تقلل من ميله إلى الاعتداء. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأفلام كثيراً ما تنتهي بالقبض على المعتدي الذي يلاقى جزاء لا يشجع المشاهدين على ارتكاب نفس العمل.

والسؤال الآن هو كيف تصرف تلك الطاقة الجبارة التي تنشأ عن الفشل والخيبة والحرمان والعراقيل والقيود الاجتماعية؟ وهل من الضروري أن تتحول كلها إلى عدوانية؟ إن جزءاً منها كما سبق يكبت تحت ضغط التعليم والتربية والتوجيهات والمبادئ الأخلاقية والدينية الداعية إلى التحابب والعفو والتسامح والإحسان. ويعبر عن جزء من هذه الطاقة في الحالات التي تستوجب قدراً من العدوانية للدفاع عن النفس أو عن الأقارب والمصالح. وبما أن الغريزة في محاولاتها لإشباع الرغبات تدخل في صراع مع الضمير، وتلين وتخضع حيناً، وتتحدى وتثور تارة، فإن جزءاً من هذه الطاقة يصرف لإشباع رغبات الغريزة عندما تنتصر، وجزءاً آخر ينفق فيما يعرف " بالتسامي " عندما تفشل الغريزة في تحقيق مآربها، كما يصرف جزء من الطاقة المذكورة عن طريق العدوانية المرضية التي تتمثل في حوادث الاعتداءات غير المشروعة بمختلف صورها ودرجاتها [70].

ولهذا يلاحظ أنه عندما تختلف قواعد التربية المتبعة في البيت عن السلوك السائد في المجتمع، أو تتسع الثغرة بين أساليب التربية في المجتمعات المختلفة، فتركز على التسامح والتواد والإنسانية في أحدها، وعلى المنافسة والعنصرية والعنف في بعضها، وعندما يؤكد الآباء والمعلمون لأطفالهم في المنزل والمدرسة أن العالم كله أمان وخير وإيثار وتحابب، ويكتفون بالتركيز على المبادئ والنظريات الدينية والأخلاقية التي تأمر بالتآخي والتعاطف والتسامح، وتبغض للطفل الأنانية في

جميع مستوياتها، عندما يحدث ذلك كله في حالات أو مجتمعات دون أخرى، سرعان ما يشعر الشاب بالخيبة عندما يدخل تيار الحياة الواقعية، أو يسافر إلى بلاد أجنبية، فيواجه تصرفات يشوبها كثير من الأنانية والأثرة والمخادعة والتعصب. ولو كان العالم مفعماً بالمودة والخير، والثقة والأمان، والإيثار والأخوة، لما احتجنا إلى بذل كل هذه الجهود لنعلم أبناءنا مبادئ المحبة والعطف والإحسان والتآخي.

صحيح أن الإنسان ليس جزيرة مستقلة عن بقية العالم، وأنه في حاجة إلى غيره، ومضطر إلى التعاون والتضامن مع الناس، وهو لذلك يضحي بجزء من حريته ورغباته. ولكن الإنسان في حاجة إلى الشعور بشخصيته وفرديته واستقلاله. ومن علامات النضج والنجاح قدرة الشخص على الاندماج إلى حد كبير في المجموعة دون أن يذوب فيها كلياً. فاندماجه يساعده على تحقيق الأمن، ووسائل الراحة والاستقلال التي تمكنه من تحقيق ذاته وخصائصه الفردية. وعندما تبلغ علاقة إنسان مع غيره درجة من الالتحام تهدد استقلاله وفرديته، يشعر بالقلق وتتوتر العلاقات.

وقد يذهب الإنسان إلى حدود بعيدة للتضحية بدوافعه وغرائزه، حرصاً على الانسجام مع الأنظمة والقواعد الاجتماعية السائدة. وقد تشتد هذه الأنظمة فتبالغ في تقييد الفرد والتضييق عليه. وعندما لا يتمكن الفرد من التعبير عن غرائزه، ومشاعره بالطرق العادية، ربما لجأ إلى العدوانية، فيثور ضد الأساليب السائدة، ويلحق الأذى بالآخرين، ويفقد التوازن الشخصي الذي يجعله عضواً بناء في المجتمع.

إن كل شخص يرغب في أن يتمتع بمنزلة محترمة لدى أهله وأصدقائه وفي المجتمع. ويلاحظ أن من الأسباب المثيرة للعدوانية عدم النجاح في اكتساب قدر كاف من هذا الاحترام والتقدير، وفي هذه الحالة أيضاً يلجأ الشخص إلى أنشطة وأساليب عدوانية يظن أنها تعوضه عما فقد. ومن هذه الأنشطة العمل على جمع الثروة، أو بلوغ المركز، أو مهنة محترمة، كأن يصبح رياضياً أو باحثاً أو ممثلاً ذائع الصيت.

ولا يستطيع أولئك الذين تغلبت عادات المنافسة المفرطة والعدوانية على أنفسهم، وسيطرت على أنشطتهم، أن يسترخوا أو يهدءوا. بل هم دائمو التوتر، لا يهنأون ببلوغ هدف معتدل، ولا يرضون بالقناعة ولا ينعمون بطعم الراحة. إنهم ربطوا سعادتهم بتحقيق غايات بعيدة، ووضعوا نصب أعينهم مطامح عالية، لذلك نراهم يخافون الفشل ويخشون الإهانة، ويحرصون بشدة على نيل قدر كبير من الشهرة والمكانة المرموقة.

ونلاحظ لدى بعض الأشخاص أن الصراع يكون شديداً بين الغريزة، التي تلجأ إلى العنف والأنانية والثورة على الأوضاع والقيود، والضمير الذي رباه المجتمع في الإنسان. وكثيراً ما يفشل النظام الاجتماعي في إقناع الضمير وإبقائه قوياً لمراقبة نوازع العدوانية لدى الإنسان. وتظهر نتيجة ذلك لدى أولئك الذين يستخدمون القوة سواء كان الهدف تحقيق غايات شخصية محدودة، أو التأثير على سيرة الآخرين واتجاهاتهم بالثورة ضد الأوضاع القائمة.

ومقابل هؤلاء يوجد أناس من ذوى الشخصية القادرة على التكيف والانسجام، وكأنهم يتمتعون بآلية داخلية تبدل غضبهم هدوءاً وسخطهم رضا، فتعوضهم على الاستثارة الجامحة بمتعة نفسية هادئة غنية. فهم عندما يغضبون قادرون على التعبير عن غضبهم بطرق بناءة ورشيدة، وعندما تهزهم دواعي العدوانية يلجأون إلى وسائل تعزز الاطمئنان، وتبعد القلق، وتقوى الثقة بالنفس، فيستخدمون الطاقة العدوانية بطريقة إيجابية تساعد على تحقيق الذات وبلوغ أهداف سامية.

رابعاً : الشعور بالذنب

- من يقترف ذنباً ويخشى أن يعرفه الناس، ما زال في نفسه بذرة خير، ومن يعمل خيراً ويتوق إلى أن يعرفه جميع الناس ما زال في نفسه بذرة شر.

(حكيم صيني)

- لو كنا بدون خطايا لما وجدنا متعة في التنقيب عنها لدى الآخرين [4].

ROCHEFOUCAULD

- ومن ذا الذي ترضى سجاياه كلها كفى المرء نبلا أن تعد معايبه

بشار بن برد

- الخطأ من صفات الإنسان، والغفران من صفات الرحمن. A.POPE

- والنفس من خيرها في خير عافية والنفس من شرها في مرتع وخم

(أحمد شوقي)

- إننا نعترف بخطايانا الصغيرة لإقناع الناس فقط بأنه لا توجد لنا خطايا أكبر [4].

ROCHEFOUCAULD

- تأمل العيب عيب.

- الشبهة أخت الحرام.

○ تحليل [71]

يولد الإنسان مزوداً بطاقات ذاتية تدفعه نحو تحقيق ذاته، ويلاقى أثناء مراحل حياته المختلفة عوائق عديدة ومتنوعة. فهو يعيش في مجموعة تفرض رقابة وحصاراً على سلوكه فتلتزم بالتقاليد، وتسن القوانين، وتنظم حياة الأفراد؛ وتوجه تصرفاتهم لخلق الانسجام وضمان الاستمرار. ويختار الفرد سبيل الطاعة والامتثال، بدلاً من أن يصبح منبوذا من المجتمع. لذلك يضحي ببعض أنشطته الطبيعية، وأفكاره العفوية، وانفعالاته العميقة، إرضاء لأولى الأمر وحرصاً على الأمن والاطمئنان. غير أن هناك أشخاصاً يفضلون الخروج على القواعد والتعليمات الاجتماعية، فيخالفون العرف، ويثورون ضد الأنظمة والقيم الأخلاقية السائدة، ويتحملون عبء العزلة والشعور بالذنب. ومن المعروف أن الإنسان السوي ينتابه القلق ويشعر بالتوتر، عندما يتحدى سلوكه الحدود التي رسمها المجتمع.

إن الإنسان لا يولد وهو متصف بالأخلاق، ذو ضمير متطور، يأمر بالمعروف وينهي عن المنكر؛ بل المولود لا أخلاقي، حيادي لا يميز بين الخير والشر، وهو لا يكتسب الأحكام الأخلاقية أوتوماتيكيا وتلقائياً، مثلما تنمو عضلاته وعظامه؛ بل يتعلم هذه الأحكام عن طريق علاقاته الاجتماعية والعائلية، ويكتسب ذلك الوعي الأخلاقي بثمن قد يكلفه غالياً أحياناً. إذ أنه يواجه منذ طفولته المبكرة الأوامر والنواهي، وأنواع

الترغيب والترهيب، والتوبيخ والعقاب، إن فعل كذا أو لم يفعل كذا. وهكذا يخرج تدريجياً من مرحلة الوجود اللاأخلاقي، إلى التمييز بين المطلوب والمنبوذ، والحلال والحرام، والمكروه والمستحب، والواجب والمسؤولية، والخير والشر، والثواب والعقاب، والحسنات والسيئات.

لقد قيل إن آدم وحواء كانا يتمتعان في جنات عدن بحياة البراءة، لا يعرفان الإثم، إلى أن ذاقا من " الثمرة المحرمة " فعرفا الخير والشر، والطاعة والعصيان، والجزاء والعقاب، والكد والقلق والصراع. وكذلك الشاب يكتسب الوعي الأخلاقي تدريجياً كلما تعارضت رغباته مع الرغبات والعادات، والأنظمة والتقاليد السائدة لدى العائلة والمجتمع. وثمن ذلك صراع وشعور بالقلق أحيانا وبالذنب أخرى، وبالرغبة في العصيان والتمرد، تقابلها تهديدات وعقوبات أولى الأمر، سواء كانوا من العائلة أو من المدرسة أو فئات أخرى. والشعور بالذنب يرافق العقاب. فكلما شعر الطفل أنه ارتكب شيئاً ممنوعاً، أحس في الوقت نفسه من جهة، بأنه حقق حرياته وإمكانياته، ومن جهة أخرى بأنه خالف الأوامر والنواهي، وثار على ذوى السلطة " الجبارين ".

ويترعرع الطفل وهو يشعر أن الحب شيء لا يمنح، بل ينبغي أن يكتسب مقابل التضحية بجزء من حرياته ورغباته، وأن الأمن والراحة في يد الكبار الذين لا يفتأون يصدرون التعليمات والإرشادات، وما أكثرها وأثقلها على نفس الطفل الذي يفصح بعفوية عن نواياه، ويتصرف ببراءة لإشباع حاجاته، ولا يرغب إلا مكرهاً في المحافظة على

التقليد والآداب التي وضعها الكبار. ولا يدرك الطفل الصغير لماذا يعلق أبواه كل هذه الأهمية على أشياء مثل كيفية الأكل، وكلمة " شكراً " والتبول في مكان معين، وعدم أخذ لعبة أو لعب أولاد الجيران الجميلة. . فهو لا يفهم كل هذه الشكليات لأنه يولد على الفطرة، يتصرف بحرية وأنانية بريئة وصريحة، لا يفهم لماذا عليه أن يشارك هؤلاء الكبار العمالقة كل هذه القيم الأخلاقية. وأنى له أن يدرك أهميتها للمحافظة على العائلة وحماية المجتمع. ولكن لا مناص ولا حول له، ولابد من تنفيذ أوامر الكبار ونواهيهم، إذا أراد أن ينال العطف والراحة والاطمئنان والأمن.

إن طفلنا الصغير في حاجة ماسة إلى رعاية الكبار وحبهم. وعليه أن يختار بين الاحتفاظ بحريته كاملة، والتصرف وفقاً لنوازعه ورغباته وغرائزه، وهذا يجلب له أنواعاً من العقاب تتراوح بين التوبيخ والحرمان والتهديد والإهمال والضرب، وما يصاحب ذلك من شعور بالذنب والقلق، وبين الامتثال لينال الرضا والأمن والرعاية. وليس هذا الاختيار بالسهل. ففي كثير من الحالات لا يمر الطفل بالسنوات الطويلة التي يكون فيها عالة على غيره، دون أن تترك هذه التصرفات المفروضة عليه آثاراً سلبية وتوتراً عميقاً في نفسيته وسلوكه.

غير أن الطفل مخلوق ذكي وواع، ومع أنه في أول الأمر يواجه هذه التصرفات بالثورة والتمرد، فإنه سرعان ما ينتبه إلى أهمية رضا الكبار ومسؤولياتهم وواجباتهم، وما يقدمونه من راحة واطمئنان، وما

يوفرونه من أمن وملذات تختلف من الحلويات ومشاهدة البرامج التليفزيونية، إلى الهدايا واللعب المتنوعة.

ويضطر إلى الانصياع والتكيف تحت تأثير المغريات التي توفرها العائلة للطفل "العاقل المطيع"، ويتبنى تدريجياً الأنظمة السائدة ويعجب بهؤلاء الكبار، وقدرتهم على فعل الأشياء والحصول عليها، فيبدأ في تقليدهم ليصبح قوياً مثلهم. ويتأثر بما يحيط به من أصدقاء وبرامج تليفزيونية، وكذلك بمعلميه، وبما يقرأ من قصص ويسمع من أحاديث ومناقشات حول الحوادث اليومية. وهكذا شيئاً فشيئاً، من مجموع علاقاته الإنسانية، والأوامر والنواهي والقيود والدروس والمقارنات، يوماً بعد يوم، تتكون لديه معايير سلوكية يفضلها، وقيم أخلاقية يتبناها، وهكذا تدريجياً يتكون لديه ما يدعى بالأنا العليا أو الضمير.

ولكن هذا لا يتحقق دون صراع وتوتر كما تقدم. فالطفل يعارض، منذ الرضاعة، القيود والحواجز التي تفرض عليه وعلى غرائزه وتصرفاته. وهو يثور في كل مرة يفرض فيها قيد جديد على حريته، ويوضع حاجز أمام رغباته. ويناهض كل من يمنعه من تحقيق أهدافه، أو يحول دون إشباع حاجاته ونوازعه. وعلى ضوء ما يقدمه الكبار للطفل من توضيحات لما هو مقبول وغير مقبول؛ ينظم سلوكه ويحدد اختياراته. فإذا وافق فهو يفعل ذلك رغبة في إرضاء من هم أقوى منه، أو مقابل ما يحصل عليه من لذة مادية كانت مثل الأكل واللعب، والمتعة الآنية، أو معنوية كالشعور بالأمن والاطمئنان والرضا والحب والعطف.

○ بعض مصادر الشعور بالذنب [72]

عندما يغضب أب على ابنه أو يضربه، لأنه ارتكب خطأ في نظر الأب، يشعر الطفل بالذنب. وربما لم يبلغ عقله الصغير درجة التمييز والتحليل، ليدرك بوضوح السبب المباشر الذي أدى إلى غضب الأب. وقد يختلط عليه الأمر فيشمل شعوره بالذنب الظروف التي ارتكب فيها " الخطأ "، أو العضو أو الوسيلة التي ارتكب بها هذا الخطأ. وكذلك عندما ينهي الكبار عن أشياء أو يفرضون أخرى بدلها، بوساطة التحريض والزجر والعقاب، يلاحظ الطفل أن جزءاً من سلوكه وتصرفاته مقبول والجزء الآخر مرفوض، لأن الأول يجلب الرضا والثاني يسبب الغضب. وقد يختلط عليه الأمر، أو يستنتج من ذلك أن جزءاً من شخصه محبوب والجزء الآخر مكروه. ويحاول إرضاء ذوى الأمر والنهي بإهمال الجزء الذي يعتقد أنه مكروه وتجاهله، وذلك بإخراجه من إحساساته الواعية.

ومهما كان الأمر فإن الطفل بوعيه المحدود للمعايير السلوكية والقيم الأخلاقية يشعر، إلى حد ما، بسلطان الضمير، وهذا يعني أنه يخطو نحو الانسجام بين الضمير الذي يشجب الأنشطة والأفكار المحرمة، والغريزة التي تحاول إشباع الرغبات وتثور ضد أحكام الضمير وسلطانه، غير أن الطفل إن امتثل لصوت ضميره أحس أنه يضحي بجزء من حريته وطبيعته وعفويته، وإن ارتكب هذه الممنوعات وأشبع رغباته، خالف أوامر الضمير الذي يمثل القيم الأخلاقية السائدة، وشعر بالذنب والقلق، وربما احتقر نفسه واستولت على

تصرفاته وأفكاره رغبة تعذيب النفس، كوسيلة للخلاص من وطأة الشعور بالذنب. ومهما كان الحال وكانت درجة إدراك الطفل للموقف، فإنه يشعر أن كيانه مهدد، ويحاول إبعاد التصرف الذي جلب له النقمة عن شعوره ليحظى بالعطف والأمن والرضا.

ومن المقلقات والمزعجات ما نسمعه أحياناً من بعض الآباء والأمهات الذين يفرطون في تخويف الأطفال الأبرياء قبل مرحلة النضج، ويبالغون في تصوير العذاب الذي ينتظرهم في الآخرة، إن لم يكونوا مطيعين ويحسنوا عملاً، وفي وصف عذاب جهنم وعقاب الآخرة، والحساب العسير، والنار التي تحرق الأطفال العصاة والمخطئين. وهكذا يتألم هؤلاء الأبرياء من تصور هذه المشاهد القاسية، ويزيد شعورهم بالخوف والقلق والذنب، لأنهم لا يدركون بوضوح وجلاء معنى الدين والآخرة، ولا شك أن هذا بعيداً عن التربية السليمة.

وتتميز مرحلة المراهقة بكونها فترة حرجة، لما يحدث فيها من تغييرات في بدن المراهق وتفكيره. فعندما تنطلق الهرمونات الجنسية في الدم تزيد رغبة المراهق في التعبير عن حاجاته البيولوجية. ويلتفت حوله فيرى القوى الرادعة متمثلة في العرف السائد في المجتمع وما يضعه من معايير للسلوك، وفي سلطان الضمير وما يتضمنه من أوامر ونواهي. ويبدأ الصراع بين القوى الداخلية التي تتوق للتعبير والإشباع بحرية، والقوى المانعة الزاجرة. وربما لا يجد مناصاً من اللجوء إلى الكبت، ويصبح جسده وفكره فريسة للتوتر والشعور بعدم الارتياح.

ويلاحظ أن ردود فعل الأفراد تجاه القيود الاجتماعية تختلف وفقاً لما يتعرض له الفرد من شدة أو تساهل في التربية، وتتنوع تبعاً لمدى صرامة الأنظمة والتقاليد السائدة في مجتمع ما أو مرونتها. كما نلاحظ أن مدى تأثر الأشخاص بالقيود الاجتماعية، وتجاوبهم مع الأنظمة السائدة أو معارضتهم لها، يتوقف على استعداداتهم الشخصية، ونوع علاقاتهم الإنسانية أثناء حياتهم، وعلى نمط الثقافة التي ينالونها. فالإنسان خلاصة ماضيه وما يرث عن آبائه وأجداده.

ومن الناس: العملي المتحرر الذي يجتهد للتخلص من أعباء التقاليد البالية؛ ومنهم الأناني السلبي الذي لم يتطور ضميره كثيراً، فهو لا يبالي بما ارتكب في الماضي، ولا يهتم كثيراً بما جاءت به الشرائع أو اصطلح عليه المجتمع من قوانين تكبح جماحه؛ ومنهم ذو الضمير الحساس الذي يعاني كثيراً بسبب حساسيته واهتمامه بالحلال والحرام والخير والشر؛ ومنهم النظامي البسيط المسالم، المتعلق بالناس الخاضع لكل إشارة وتوجيه، يهزه الانتقاد وتخيفه العزلة؛ ومنهم المبتكر المبدع الذي لا يبالي بالعزلة بل له عالمه الخاص، يغنيه عن الحرمان الذي قد يواجهه بسبب عزوفه عن العادات والأنظمة المألوفة؛ ومنهم المريض نفسياً الذي ضعضعت توازنه أعباء الأيام وصروفها، وأتعبته تصاريف الأمور وتقلباتها، وأنهكه عناء الحياة وتكاليفها، والتوت على نفسه ضغوط التربية وقيودها، فأصبح عاجزاً عن الانسجام مع الحياة، غير قادر على التمييز بين حدود الخير والشر، والحرية الفردية والاجتماعية، ولهذا نجد أشخاصاً يقومون بأعمال إجرامية دون

الإحساس بالذنب أو التفكير في العواقب.

إن ديناميكية الشخصية ونزوعها نحو تحقيق الذات يدفعها إلى التطور باستمرار، وهي بذلك ترغب في أن يترك المجال مفتوحاً دائماً لما يعرض من تغيير ونمو، ولما يحدث من تجارب جديدة تقود إلى التحسن والنصح والارتقاء، ولهذا ترفض طبيعة الإنسان القيود التي تعرقل طموحها ورقيها.

ويمكن القول إن الشعور بالذنب هو ذلك الشعور البغيض الذي يجعل المرء قلقاً متوتراً، والذي يحدث عندما يتعدى سلوكه الحواجز الاجتماعية، أو يقصر عن المستويات التي وضعها المجتمع وتبناها الضمير. فعندما يعي الإنسان حقيقة وجوده، يجد أن يعيش ضمن حدود وقيود مكانية وزمانية واجتماعية. فمتوسط حياته الزمانية يتراوح بين أربعين وسبعين سنة، وهو لا يستطيع أن يكون في عدة أماكن في وقت واحد، ومواهبه وطاقته المادية محدودة. وهنا يشعر بالانقباض ويبدأ في التساؤل؛ غير أن التفسيرات التي تقدم له لا تروى غليله، ولا تحل كثيراً من المشاكل التي تشغل تفكيره؛ وإذا رفضها علناً يعرض نفسه لانتقاد الجماعة وسخطها، وهذا يسبب له الشعور بالذنب لأن المخالف يكون منبوذاً عادة، ولأن المجتمع يملك سلاحاً قوياً هو سلاح العقاب والجزاء في أوسع مدلوله، يستخدمه لتحقيق الانسجام وفرض الامتثال، والمحافظة على التقاليد والمصلحة الجماعية. فالمجتمع يوبخ الفاشل، وينتقد غير الممتثل، ويعاقب المعتدي، ويعزل من يأتي بأفكار أو

أنشطة تخالف الدين والأخلاق، وهو يكرم الشخص الناجح، ويرضى عن الطائع المتبع للأساليب المألوفة.

وقد تعود الناس على فكرة العقاب والجزاء وتوارثوها منذ عشرات القرون بفعل حاجة الإنسان إلى الحياة وسط المجموعة وخوفه من حياة العزلة، وأصبح الضمير الأخلاقي يشكل جزءاً من شخصية كل مواطن، وظل شيئاً طبيعياً أن يؤدي ارتكاب الخطأ والسيئات إلى الشعور بالذنب، وعندما يعجز المجتمع عن كشف الخطيئة أو المعاقبة عليها يكون الضمير واقفاً بالمرصاد. وإذا كان الضمير حساساً وكان الشعور بالذنب قوياً عميقاً، فإن المرء قد يسعى إلى معاقبة نفسه للتكفير عن ذنبه، والتخلص من عناء الشعور بالذنب.

ولا يكون موضوع الشعور بالذنب كاملاً دون الإشارة إلى مسألة العلاقات الجنسية الشاذة والمحرمة. وهو موضوع كثيراً ما عالجه علماء النفس وغيرهم. والحكم على هذه العلاقات نسبي من مجتمع إلى آخر. فالعلاقات الجنسية المنبوذة، سواء كانت تعتبر محرمة دينيا أو أخلاقيا، وسواء تمثلت في الزنا أو العلاقات الشاذة بين امرأتين -أو رجلين، تعرض مرتكبيها للانتقاد والتأنيب والعزلة والشعور بالذنب، وتختلف حدة الانتقاد والعقاب من مجتمع لآخر. وقد تحدث عدد كبير من الاخصائيين عن عادة الاستمناء (العادة السرية) التي يلجأ إليها عدد كبير من الناس. وربما نشأت هذه العادة لدى المراهقين واستمرت إلى سن متأخرة. ولا شك أن ما يحاط به تعاطي هذه العادة من سر

وخوف، وما يشعر به من يتعاطونها من إثم وعار، يزيد من آلامهم، ويضاعف خوفهم من أن يكتشف الناس أمرهم [73].

وتشير بعض الدراسات إلى أن ما يشعر به من يتعاطى العادة السرية من قلق إنما هو نتيجة الشعور بالذنب والعار، إذ يلجأ المرء إلى تسليط نوع من العقاب على نفسه، ليخفف من عبء الشعور بالذنب، وذلك لأن التربية تحذر الطفل من سوء عاقبة القيام بالأنشطة الجنسية الممنوعة. وينتج لدى الشخص صراع بين رغبته في تعاطي هذه العادة " المكروهة " وبين نهي الضمير عن ذلك. فإذا استمر المرء في تعاطيها، مع شعوره بمخالفة الضمير والأخلاق، أصبح عرضة لمزيد من التوتر والصراع والقلق الأخلاقي والتعب المزمن.

وقد يلجأ بعض الأشخاص إلى تصور علاقات جنسية محرمة، فيشعرون كأنهم أجرموا في حق من شاركهم في هذه العمليات الخيالية، وخالفوا القيم السائدة. وهكذا ينمو لديهم الشعور بالذنب والنقص. وربما زاد سخط الفرد على التعاليم التي تحرمه من التمتع بهذه الملذات، وتحاسبه عليها حتى في حالة التفكير والتصور والخيال والأحلام، لأنه يشبع الغرائز بطريقة لا تقبلها الديانات والأخلاق.

إن الملذات مغرية ومثيرة، لأنها تعمق الإحساس بالحياة، ولأنها مصدر للحرارة والحيوية، ومهدئة للرغبات والأنانية. أما الألم فينذر بالخطر. وبما أن الإنسان كائن اجتماعي مفكر، لا يرضيه أن تقيد حرياته، فهو يفضل تحليل رغباته وانفعالاته على ضوء متطلبات الواقع

التي تشجع على إشباع الرغبات. وسواء اعتقد المرء بأنه مسير أم مخير، ورأى بأنه خلق ليسعد أو ليشقى، وكان متفائلاً أم متشائماً، فإنه قد يجد نفسه في وقت ما مضطرا لفعل أشياء تجعله يحس بأنه خالف العرف والضمير والقواعد الأخلاقية السائدة. والواقع أن النفس أمارة بالسوء، ميالة إلى ارتكاب الممنوع والمحرم، وتواقة إلى الظلم والهدم والأنانية.

وعلى الرغم من أن المجتمع هو الذي يرسم الحدود الأخلاقية، ويسعى إلى أن يجعل للإنسان من نفسه ضميرا يكون عليه رقيباً، ينبهه ويوجهه تارة، ويؤنبه ويوبخه أخرى، فإن الإنسان يظل ذلك الكائن الذي تحكمه النزوات والأنانية، وتسيره الرغبات والنوازع، وتسيطر على حياته الشكوك والغموض، وكثير من الفوضى والقلق. وسرعان ما يجد نفسه يتأرجح بين إشباع رغباته ونوازعه، أو إرضاء المجتمع والالتزام بأنظمته وقوانينه وحدوده.

إن من أشد المشاكل التي يواجهها ذوو الضمائر الحساسة، تلك الصراعات الأخلاقية والدينية، وما يدور في نفوسهم من نزاع بين الخير والشر، كالصراع بين العفة والخيانة، وبين الإيثار والأنانية، وبين العفو والانتقام، وبين احترام التقاليد وإطلاق العنان للغرائز والنزوات الفردية. ولنلاحظ ما يحدث في الحياة العملية من صراع في نفس شخص، أتيحت له فرصة الكسب السريع عن طريق الغش، فهو يتردد بين القناعة بالقليل وبين السرقة، وآخر أهينت كرامته، فهو يتردد بين العفو والصبر وبين الانتقام، وثالث يرغب في الادلاء بشهادة الحق

لإنقاذ شخص برئ، ولكنه يخشى أن يطرد من عمله إن فعل، ورابع يتردد بين التمسك بعفته والاستسلام للمغريات الجنسية، وكلما دفعته الغريزة صده الضمير، وكلما سوّلت له نفسه ذلك، تذكر زوجته وأولاده، وما شابه ذلك من حالات الصراع، كالمرأة التي تتردد بين مغادرة منزل زوجها الذي يظلمها ويهملها، وبين التضحية من أجل أولادها، والمسؤول الذي يتأرجح بين طرد العامل المزعج والإبقاء عليه إشفاقاً على أسرته، والطفل الصغير الذي تدفعه الغيرة والحقد إلى التفكير في إيذاء أخيه أو أخته، ولكنه يتردد خشية من غضب أبويه، وما شابه ذلك.

ولا شك أن هناك تشدداً في الأخلاق التي تعلم الإنسان أن مجرد التفكير في ارتكاب الخطيئة إثم، وأن مجرد العزم على فعل الشر شر. ففي هذه المواقف، حتى قبل ارتكاب المحظورات، يجد المرء نفسه في حيرة وارتباك بسبب الشعور بالخطيئة والعار. وفي هذا إفراط بين، لأننا لو طالبنا الإنسان أن يحاسب نفسه على جميع النزوات والأفكار السلبية المكروهة التي تدور بمخيلته، لأصبح شقياً عاجزاً عن العمل، وعن استغلال بعض طاقاته والتمتع بالحياة.

○ نتائج الشعور بالذنب [74]

ولنتجاوز مرحلة التفكير والتردد والحيرة، ولنفرض أن كل واحد من الأشخاص المذكورين حقق رغبته ونفذ فعلته، فارتكب الخطيئة، وخالف أوامر الضمير ونواهيه. ففضل الأول الكسب السريع على

القناعة، وأقدم الثاني على الانتقام. وأحجم الثالث عن شهادة الحق. واستسلم الآخر لفرصة الإغراء والمتعة المحرمة، وغادرت المرأة المعذبة أولادها، وطرد المسؤول العامل المزعج، وآذى الطفل أخته: فما عسى أن تكون نتيجة ذلك؟ يحاول كل شخص، بطبيعة الحال أن يكتم ذنبه ويكبت شعوره، ويبرئ نفسه، لأنه ما زال إنساناً يخشى مخالفة الأخلاق والدين والضمير، ويرهب الحساب والعقاب في جميع صوره في الدنيا والآخرة. وما زال سلطان الضمير يوبخه ويؤنبه. وهو مع كل هذا يخشى أن يفقد الانسجام والاطمئنان النفسي، كما يخاف أن يفقد رضى المجموعة التي يعيش في وسطها واحترامها.

ولكن من وراء ذلك، هناك حافز قوي وعنيد، إذ تقف الغرائز منادية بالحرية في إشباع الرغبات والنزوات، فنجد في الحياة الواقعية أن الشخص يتحايل ويترقب الفرص التي تمكنه من إشباع تلك الرغبات الممنوعة. فقد يرتبك ويحتار، لأنه يتخيل أن جميع الناس تشير إليه بالأصابع، وتعرف نواياه وأسراره، وربما دفعه هذا الشعور إلى الابتعاد عنهم أو معاداتهم، أو الانتقام منهم. وقد يستمر انغماس المرء في المتع والملذات الممنوعة، ويشتد معه الصراع بين النزعات والحوافز الغريزية وقوة الضمير الرادعة.

لا ريب أن الشعور بالذنب عبء مزعج لدى ذوى الضمائر المرهفة، يشعر صاحبه بإلحاح الرغبة في تغيير الأوضاع والتخلص من هذا العبء، وقد يفعل ذلك عن طريق العدوانية. وربما يوجه عدوانيته

نحو نفسه فيحترقها ويزدريها ويعاقبها، أو نحوه غيره فيرتكب بعض الاعتداءات التي كثيراً ما نسمع عنها أو نقرأها في الجرائد.

ومن أساليب معاقبة النفس أن ينكب المرء الذي أقلق باله الشعور بالذنب على العمل المتواصل بطريقة عصابية، أو يتجنب جميع الملذات والأفراح، أو يبالغ في التواضع وإنكار الذات والعزوف عن التمتع بالمناسبات السعيدة. ومن الناس من سيطر عليهم الشعور بالذنب وأقلقهم، فأصبحوا لا يقدرون مشاعرهم وأفكارهم حق قدرها، بل يحرصون على إرضاء الناس، ويعطون أهمية زائدة لآرائهم وأقوالهم. ومن مظاهر معاقبة النفس الإفراط في توبيخها وتقريعها وتحميلها مالا طاقة لها به من مطالب ومطامح [75].

ومن نتائج الشعور بالذنب ما نشاهده لدى بعض الناس من الإفراط في التوسل والاعتذار، والتلطف والتواضع. لأن الشعور بالذنب، إذا كبت وتخمر وفقس وطغى، يحطم ثقة المرء بنفسه، ويجعله يحس بالدونية، ويصغر في نظره مواهبه، ويقلل من شأن مهاراته الفكرية والبدنية. ولا يزيده كل هذا إلا عذاباً وقلقاً لأنه يجعله غير راض عن واقعه وحياته، ويحرمه من القدرة على التمتع بما لديه، والشعور بالراحة والاطمئنان. وقد يزيد هذا الشعور بالفشل المرء حقداً على نفسه عندما يقارن بين مصيره ومصير أقرانه، فيبالغ في اتهامها أو في اتهام من حوله، ويشتد انتقاده للقدر أو للظروف أو للحظ، أو يقوم بأنشطة ما سوشية غريبة، أو يتهم نفسه بالعجز والغباوة والتقصير.

وعندما يصل الإنسان إلى هذه الدرجة، ينفر من واقعه، ويسعى لتكوين صورة مثالية عن نفسه تعوضه عما فقد من مركز وكبرياء، وتعيد له بعض الشعور بالقوة والثقة والرضا التي فقدها. ومن ذلك أن يستغرق المرء في أحلام اليقظة، أو أن يلجأ إلى الاستبطان، فيتخيل صوراً للأشخاص والمحيط ويصبح يتفاعل معهم، ولهذا نلاحظ أحياناً أشخاصاً يتحدثون مع أنفسهم، وهم في الواقع يتعاملون مع الصور الخيالية التي شكلوها فأصبحت تقوم مقام الواقع. غير أن هذه اللعبة الخيالية لا تحل مشاكل الإنسان، بل تبعده عن الواقع وتزيده سخطاً على أوضاعه. كما تساعد هذه الصورة المثالية بعض الأشخاص على الهروب مؤقتاً من الواقع المرير، ويلجأ أشخاص آخرون إلى وسائل أخرى مثل تعاطى الكحول، ولعب القمار، والنوم، والقراءة، والانهماك في العمل والهوايات للوصول إلى الغرض نفسه.

وكثيراً ما يقوم الفرد، وهو تحت تأثر وطأة القلق، بأعمال غير عادية، كأن يغير مهنته أو مسكنه، أو يطرد زوجته، أو يبيع أو يشتري أشياء، ظناً منه أن ذلك قد يحل مشاكله. غير أنه لا يلبث أن يجابه الواقع الحزين، فيندم على ما فعل، ويكتشف بعد تجارب ومحاولات أن سبب شقائه يكمن في نفسه، وأن سبب قلقه هو عدم رضاه عن نفسه، وشعوره بالخيبة لخروجه عن السلوك السوي.

إن عذاب الضمير الحساس شديد، والشعور بالذنب يدفع صاحبه إلى تحمل الإهانة والألم للتكفير عن الخطايا. وهو ينهك القوى،

ويحطم العزيمة، ويخل بالتوازن النفسي. ولا ريب أن التركيز على الذكيات المقترنة بالشعور بالذنب يجعل الحاضر جحيماً. ومن دواعي التعاسة أن يحمل الإنسان أعباء الماضي السيئة، ويضيفها إلى الحاضر، فيجعل حياته حالكة مكفهرة حزينة.

ونحن نلاحظ أن صاحب الضمير الحي الذي يعاني من الانفعال المذكور، تكون معاناته أعمق، ويقاسي أكثر من غيره من الاضطرابات النفسية مثل الخجل، والتواضع المفرط، والشعور بالنقص، وعدم القدرة على التركيز ، ويحتاج إلى بذل جهود واعية أكبر للقيام بالأنشطة العادية. وإذا كان النجاح يجلب المزيد من النجاح، فإن الشعور بالذنب يجلب المزيد من الفشل والخيبة. إذ أنه أصبح من المعروف أن الشخصية عندما تعاني من شيء يجرح كرامتها ويمس أنانيتها ويهدد أمنها، تنفعل وتخلق طاقات نفسية للدفاع عن كيانها ومركزها، ولإخفاء نقائصها.

والأمر المهم هنا هو كيفية استخدام هذه الطاقات، وإلى أي مجالات توجه؟ هل توجه إلى القيام بنشاط يؤدي إلى التعويض والتفوق والتسامي؟ أم إلى الانعزال والانطواء على النفس، أم إلى خلق صور مثالية خيالية للشخص، أم العدوانية والهدم، أم نحو الثورة والتهتك الأخلاقي، أم إظهار الضعف والتواضع المفرط لنيل عطف الناس، أم إلى غير ذلك؟ ونجد كثيراً من الناس يصرفون وقتاً طويلاً وينفقون طاقات هائلة، يتأملون أعمالهم ويحللونها ويعللونها، ويفكرون في تصرفات الناس ومواقفهم، محاولين أن يجدوا ما يبررها. والحقيقة أن

ما يحتاجه هؤلاء هو أن يعيدوا إلى أنفسهم ما فقدته من الثقة والرضا والاطمئنان. وسواء لجأ المرء إلى معاقبة نفسه، أو قام بمحاولات للتعويض، أو ركز على التصورات الخيالية، فإنه لا مناص له أن يقبل نفسه ويرضى عنها، ويقوم بما يعيد لها الاحترام والكرامة والأمن [76].

إن انفعال الشعور بالذنب والعار إذا اشتد وطال، يلحق بالمصاب أضراراً نفسية وبدنية بالغة، ويؤثر على سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، ويجعله عبئاً على نفسه وعلى المجتمع. إن الضمير الذي أثقله صاحبه بالأفكار والأنشطة اللاأخلاقية إما أن يعتل ويضعف، أو يثور وينتفض. وفي الحالة الأولى يترك صاحبه دون رائد ولا مرشد، يعيش في حيرة وارتباك، وفي الحالة الأخيرة يكون كالبركان يحطم أحشاءه ويبعثر طاقاته. وفي كلتا الحالتين يثقل قلب صاحبه بالقلق والسخط والتبرم والغضب، فيتركه غير قادر على أن ينعم بالاسترخاء والهدوء.

خامساً : الشعور بالكآبة

- إذا مــا كنــت للأحــزان عونــا　　عليك مــع الــزمان فمــن تلــوم
- قـــــــدر الله واراد　　حـــين يقضــــي وروده
- فـــأرد مـــا يكـــون إن　　لم يكـــن مـــا تـــريده
- فـإن تصــبر الــنفس تلــق الســرور　　وأن تجــزع الــنفس أشــقي لهــا

(الخنساء)

- أيــتها الــنفس اجملــي جــزعا　　إن الــذي تخــافين قــد وقعــا
- إنمــا الميــت مــن يعــيش كئيــبا　　كاســفا بالــه قلــيل الــرجاء
- ولكـن إذا حـم القضـاء عـلى امـرئ　　فلــيس لــه أرض تقــيه ولا بحــر

ومــتى - كآبــةُ الــناس شــعلة

مــرت لــيال خبــت مــع الأمــد

أمّــا اكتــئابي فلوعـــةُ، ســكنت

روحـــي، وتــبقى بهــا إلى الأبــد

★★★★

كـــآبتي ذات قســـوةٍ صـــهرت

مشـــــاعري في جهـــــنم الألم

لم يســمع الدَّهــرُ مــثل قسْــوتها

في يقظـــة قَـــطُّ ، لا ، ولا حلُــمِ

(أبو القاسم الشابي)

- قد لا تستطيع أن تمنع الكآبة من التحليق فوق رأسك، ولكن بوسعك أن تقص شعرك حتى لا تعشش فيه [6]. (كاتب صيني)

○ تحليـل [77]

ليس من السهل إدراك الكآبة وتصويرها على حقيقتها لشخص لم يعان منها أبداً. إنها تمتزج أحياناً بمشاعر الإثم والقلق والفشل، بل ويصعب في المراحل الأولى التمييز بينها وبين القلق. وهي ليست دائماً بالانفعال الهادئ المحايد، كما قد يظهر على الشخص الكئيب. إن الحزن على فقد شيء أو شخص عزيز علينا أمر طبيعي، سواء كان لما نفقده قيمة معنوية أو مادية، كمغادرة منزل ألفناه، أو ترك عمل تعودنا عليه، أو فقد صديق عزيز، ما دام هذا الحزن لا يتجاوز الحدود المعقولة. ويعلم المجتمع الإنسان أن يظهر قدراً من مشاعر الحزن أو الفرح يكون ملائماً للمواقف والظروف التي يمر بها. فإذا بالغ الإنسان أو قصّر في إظهار مشاعره وصف سلوكه بأنه غير عادي.

ولكن الحزن قد يمتزج بالشعور بالذنب عندما يعتقد المرء، صواباً أو خطأً، أنه شارك في الأسباب التي أدت إلى فقدان ما فقد، ويتضاعف ذلك إذا أنحى الأقرباء والأصدقاء عليه باللائمة. ففي حالات الحزن الطبيعي لا يشعر المرء عادة بالقلق إلاّ إذا كانت نتائج ما فقد تؤثر على أمنه ومصيره، أو كان تسبب في الظروف التي أدت إلى الحادث المؤلم. عندئذ يتجاوز الأمر مجرد الحزن البسيط والبكاء على الذكريات، والفراغ الذي نتج عن الحادث. ويمتزج بالشعور بالذنب والقلق العميق. وفي هذه الحالات قد يشعر الكئيب بتدهور في طاقاته الفكرية والبدنية،

وفتور في علاقاته وأنشطته الاجتماعية، ويفقد القدرة على الإفصاح عن مشاكله وهمومه والتعبير عن انفعالاته، ويعجز عن المشاركة الإيجابية في الحياة، وقد يفقد الرغبة في الاهتمام بما حوله، أو الرغبة في الحياة.

وتعتبر الكآبة رد فعل طبيعي عند الفشل والخيبة وسوء المصير. وهي تتراوح من الشعور السطحي الغامض باللامبالاة إلى التفكير في الانتحار. ولا تصبح خطيرة إلاّ عندما تلازم المرء وتسيطر عليه، ويصبح عاجزاً عن التخلص منها. وعلى هذا يمكن التمييز بين ثلاثة أنواع من الكآبة:

1- الكآبة السطحية العادية التي يشعر بها الإنسان لفترات قصيرة، وهي تنتج عن توترات الحياة اليومية والنكسات البسيطة، وهذه لا خطر فيها لأنها مؤقتة وسطحية.

2- الكآبة التي تعتبر علامة إنذار يمكن أن تتحول إلى مرض نفسي. وقد تحدث إثر الكوارث الطبيعية والصدمات النفسية، كالزلازل والحريق وغير ذلك من المصائب الكبيرة مثل الحروب، وموت شخص عزيز، وفقدان الثروة، أو التعرض لمرض عضال. وعلامتها أن يطول حزن المرء وكآبته، بحيث تتجاوز المدة المعقولة، وتصبح عميقة لدرجة تعرقله أحياناً عن مواصلة الحياة بصورة طبيعية.

3- الكآبة المرضية وهي التي تتجاوز حدود المعقول في العمق والزمن، وتصاحبها اضطرابات فكرية ونفسية تمنع المرء من أن يحيا

حياة عادية.

ففي حالة الحزن الطبيعي يشعر المرء بأن العالم من حوله فارغ. أما في حالة الحزن المرضي فيشعر المرء بأن نفسه فارغة فقيرة. والفرق بين الكآبة العادية والمرضية ليس فقط في مدى عمقها وشمولها، بل كذلك في تأثيرها على تصرفات الإنسان وسلوكه. إذ أن النوع المرضي يكون شديداً، ويطول لدرجة يصبح المصاب متشائماً، يشعر كأنه خسر معركة الحياة بصورة لا جدوى معها للمحاولة. كما يسيطر اليأس على أفكاره ويصبح ساخطاً على نفسه وعلى العالم من حوله، ويبالغ في تشخيص غلطاته ولوم نفسه، وتفقد الأشياء قيمتها والناس أهميتهم لديه، وبمرور الزمن ينحدر سلوكه نحو الأسوأ، إلاّ من لقي المساعدة الملائمة وكان له حظ من التفكير الواقعي السليم [78].

وتفسر بعض النظريات الكآبة بأنها رد فعل مفرط عند فقدان شيء عزيز، وأنها تعبير عما يعتلج في نفس الإنسان من حزن وغضب أمام فقدان الشخص أو الشيء العزيز؛ وأن غضب الشخص موجه شد النفس (محاولة تحطيم الشخص لنفسه) لدورها في فقدان الشخص أو الشيء العزيز. وبصورة عامة، تنتج الكآبة المرضية عن حوادث مؤلمة زعزعت ثقة المرء بنفسه، وهددت أمنه ومصير وطبعت حياته بالفشل. وهي تتجه نحو الماضي، إذ الحزن والكآبة لا يكونان على شيء مكروه يتوقع حدوثه.

وعلى الرغم من أن الإنسان معرض للهبوط النفسي والكآبة تحت

ظروف قاسية معينة، فإننا نجد أن بعض الناس أكثر تعرضاً لها لأسباب عديدة مثل الوراثة، والتكوين البدني، والنشاط الغددي، والتجارب التي مروا بها. والحوادث التي عاشوها والظروف التي عانوا منها. ويبدو من بعض الإحصاءات أن الهبوط النفسي يصيب النساء أكثر مما يصيب الرجال، ويصيب المتزوجين أكثر مما يصيب غير المتزوجين، والانطوائيين أكثر من الأشخاص المتفتحين الذين يهتمون بما يجرى خارج أنفسهم، ويميلون للاختلاط بالناس ويشاركون في الأنشطة الاجتماعية.

وتصيب الكآبة الكبار أكثر من الصغار لأن نفوس هؤلاء مفعمة بالأمل، متعلقة بالمستقبل متحمسة للحاضر، مندفعة لتحقيق الأهداف بحماس. فبينما يتشوق الشباب للتجارب الجديدة المثيرة، مثل الصداقة والسفر والمغامرات وتربية الأولاد ومباشرة العمل والبحث عن زوجة ....، يكون الكبار قد قطعوا هذه المراحل، ومروا بظروف وحوادث ربما تكون قد فلت عزمهم وخففت من حماسهم، أو جعلت بعضهم غير راض عما حققه، والبعض الآخر يشعر بالملل أو الفشل، ويرى أن ما مضى من حياته أحسن مما بقي. ولهذا نجد الكبار عادةً أكثر موضوعية وأقرب للواقع، ونجد الشباب أقرب للخيال وأكثر تحمساً للمثل العليا.

○ مصادر الكآبة [79]

ماذا يحدث عندما يعاقب الطفل، ويتكرر عقابه على ارتكاب نشاط ممنوع أو مخالفة الأنظمة الاجتماعية؟ قد يشعر بأنه مرفوض

ومنبوذ، وأنه فقد عَطف أولى الأمر واحترام الأشخاص المهمين في حياته، ويشعر بالذنب وتتزعزع ثقته، فيحتقر نفسه ويشعر بالشفقة عليها، وربما تدهورت علاقاته الإنسانية مع من حوله من جراء العقاب أو انتقاد الأشخاص المهمين بالنسبة إليه. ولا ننسى مدى حساسية هذا المخلوق الصغير الضعيف لعطف القائمين بأمره والمهيمنين على حياته عليه وتقديرهم له. بل إن الصغير والكبير كلا منهما في حاجة إلى التقدير والاحترام والشعور بأنه مرغوب فيه.

وعندما يرتكب المرء خطأ ويشعر بالذنب، قد يلجأ إلى التعميم ويعتقد أنه هو الخطأ ذاته، أو هو والإثم سيان. وقد يخلط بين غلطة أو نشاط محرم ارتكبه في وقت ومكان معينين، وبين شخصه كمخلوق يتنقل في المكان والزمان، ويفقد مقداراً من احترامه لذاته، وربما زاد اعتماده على الناس، وتعلقه بهم واهتمامه بآرائهم فيه، رغبة في استرداد هذا التقدير والاحترام والثقة.

ولا يخفي مدى تأثير هذا الشعور بالذنب ويفقدان الاحترام على خلق الكآبة والشعور بالخيبة والحزن والقلق. كما تزيد هذه المشاعر من إحساس المرء بأنه غير كفء وغير جدير بالحياة. وهكذا يجد المرء نفسه يدور في حلقة مفرغة، تبدأ هذه الحلقة بالأوامر والنواهي التي تؤدي إلى الإفراط في الكف، مما ينتج عنه عرقلة نشاط الإنسان، وهذا يؤدي بدوره إلى الكبت الذي ينتج عنه الشعور بالذنب والكآبة.

وكثيراً ما يشعر المرء بأن المجتمع يحرمه من تحقيق بعض رغباته،

ويقيد حريته، ويضع العراقيل في طريقه، أو يجبره على السير في طريق مرسوم لتحقيق النجاح المطلوب. وتأتي بعد ذلك مرحلة الشعور بالخيبة والغضب والثورة على النظام، ويتعرض الفرد للعقاب فيكبت مشاعره ويمتثل، أو يتحمل العقاب والعزلة ويشبع رغباته، ولكن يتعرض لتوبيخ الضمير والشعور بالذنب والقلق والحرمان، وقد يفقد ثقته بنفسه ورغبته في الحياة. ولهذا يمكن القول بأن الكآبة تنشأ بصفة عامة عن تجارب الحرمان والخيبة والأزمات العنيفة التي يعانيها المرء منذ ولادته وخلال بقية حياته، دون نسيان أثر العوامل الوراثية كما تقدم.

إن الحضارة بصورة عامة، والحضارة المعاصرة خاصة، تكلف الفرد أعباء وتحمله مشاق، وتحوط تصرفاته بقوانين وأنظمة، من شأنها أن تخلق العوامل المؤدية إلى القلق والكآبة. ومن الواضح أن للعوامل المحيطة دوراً أساسياً في تهيئة الظروف المواتية لنمو مكونات الهبوط النفسي، والتأثير على سلوك الإنسان. فالعائلة والمدرسة والجماعة وكل ماله علاقة بتربية الطفل، قد تضطلع بمهامها بطريقة تساعد على تنمية الاستعداد للإصابة والكآبة، ويكون ذلك انطلاقا من عدم منحه الفرص الكافية والملائمة للتعبير عن نفسه منذ نشأته الأولى. وهذا يؤكد مدى تأثير العوامل الوراثية على سلوك الإنسان، إذ أن الاستعدادات الفطرية هي البذرة التي تنمو وتنتعش في الظروف الملائمة.

ومما يؤسف له حقاً أن التربية تشارك في خلق الكآبة بدلاً من السعي إلى القضاء عليها، ذلك لأن المجتمع يحث المرء منذ نشأته على

السعي إلى نيل الاحترام، والحصول على المرتبة الأولى، والتركيز على الكسب المادي. كما يعلمه بأنه ينبغي أن يكون ذا مركز مرموق ومكانة عالية ليصبح شخصاً مهماً ومرغوباً فيه. ولا يكون ذلك إلاّ بالمحافظة على علاقات طيبة مع الأشخاص المهمين في حياته، بأن تكون تصرفاته ومساعيه ضمن الإطار الذي يرسمونه له. وفي النهاية ينشأ الطفل على الاعتقاد بأن أمنه وسلامته وراحته وقيمته مرتبطة بما يحقق من أهداف مهمة ترضى الجماعة، وبمدى نجاحه في نيل رضا الناس وتقديرهم.

ولا شك أن عمق الكآبة ومدتها وتأثيرها يتناسب طرداً مع قيمة ما نفشل في تحقيقه وأهميته، ليس في أعيننا فقط، بل كذلك في نظر المجتمع. فغضب أبيك له تأثير أعمق من غضب شخص بعيد، وفشلك في خطبة فتاة أحلامك أكثر تأثيراً من فشلك في القيام برحلة مدرسية، وارتكاب ذنب يجلب عليك سخط الجماعة، أعمق تأثيراً من ذنب لا يتحرك له ضميرك. وبما أن الطفل حريص أشد الحرص على أمنه وبقائه، فإنه يضطرب ويحتار ويقلق عندما تكثر عليه مطالب الحظر والرفض من أولى أمره. وهو يشعر بالكراهية والنقمة نحو من يحرمه، ولكن لا يستطيع إظهار كراهيته بحدودها البعيدة لأنه يخاف من العقاب أو فقدان العطف، فيخضع مرغماً ويطيع مضحياً بحريته وعفويته ورغباته في سبيل أمنه وبقائه. ولكنه يدفع ثمن هذا الحرمان إن عاجلاً أم آجلاً.

وهذا لا يعني أنه يجب على الآباء ألا يحرموا أطفالهم من أي

شيء، وأن يسمحوا لهم بإتيان كل ما يرغبون فيه، كما أنه لا يعني التضييق عليهم والإفراط في توجيههم لدرجة يفقدون معها كل اختيار وحرية. بل ينصب التأكيد هنا على تجنب الإفراط والمبالغة، وتوخي الاعتدال. وسواء منعت طفلك من القيام بشؤونه، في الوقت الذي يمكنه أن يفعل ذلك بنفسه فجعلته يعتمد عليك في كل شيء، أو دفعته إلى الاتكال على نفسه في كل شيء، في الوقت الذي لم يكن فيه قادراً على ذلك، فإنك تسيء إليه في الحالتين.

وهكذا نجد في الحياة آمالاً تخيب، ورغبات لا تتحقق، وأحلاماً عزيزة تتبعثر، وأهدافاً سامية تفشل، ونكبات تحل وكوارث تباغت الإنسان فيصاب المرء في حادث مفاجئ، أو يفقد عملاً كان دعامة لأمنه وسعادته، أو يحل المرض العضال، أو يفارقنا شخص كنا شديدي التعلق به، أو تأتي المصائب من حيث لا ندري، فيفشل المرء في امتحاناته أو في حبه، أو يخفق في مهنته أو في زواجه، أو يحال إلى التقاعد فيشعر بأنه غير مفيد وغير مرغوب فيه، وتحل الشيخوخة والضعف، أو تنعدم الروابط العائلية وتتفكك الصلات ... وتسود الكآبة والشعور بالخيبة.

وجميع هذه الحوادث تعتبر تهديداً لأمن الإنسان وراحته. كما أنها تؤدي إلى الشعور بالضيق والقلق والتوتر، وفقدان الثقة بالنفس. وقد تكون الصدمة عنيفة فيعجز المصاب حتى عن التعبير الخارجي عن مدى حزنه وآلامه. وربما يفقد الشعور بذاتيته ويعجز عن الانتماء للعائلة، أو التلاؤم مع الناس والمحيط، فيستسلم للتشاؤم والتبرم

بالحياة. وقد يستولي على الكئيب الانقباض والهموم واللامبالاة لدرجة تقلل اهتمامه بما يحدث حوله، ويتشتت تفكيره ويهمل العلاقات الإنسانية، فيفقد الثقة بعالمه الخارجي، ويصبح لا يرى فيه إلاّ دلائل الخيبة ومظاهر الأنانية ودواعي الريبة والحرمان.

وإذا كان ما نلاقي من تجارب قاسية، وما نعاني من صدمات هو الذي يسبب لنا أساساً الحزن والكآبة المرضية، فإن طريقة تفسيرنا لهذه الحوادث والموقف الذي نتخذه منها يلعب دوراً كبيراً في مدى شعورنا بعمق الكآبة، ومدى سيطرة الحزن علينا. فإلى جانب الحكم على الحوادث بطريقة مجردة موضوعية، تتدخل المشاعر الشخصية، وحكم القيم الأخلاقية الذي يختلف الأشخاص في التأثر به والخضوع له.

ويواصل المجتمع ضغطه على ضمير الفرد ليظل يقظاً ومطيعاً للتقاليد. وليس معيباً أو مضراً أن يحزن المرء أو يشعر بالكآبة، عندما يحدث شيء يدفعه لذلك، كفقد شخص عزيز أو ثروة أو شيء مادي أو معنوي مهم، فهذا شعور إنساني مطلوب ومقبول ما دام في إطار الحدود المعقولة، وما دام لم يؤثر على سلوك المرء تأثيراً بالغاً، لمدة طويلة، أو بصورة جذرية.

○ نتائـج الكآبـة [80]

من نتائج الكآبة المرضية ما هو بيولوجي، كأن يفقد المكتئب الشهية وينخفض وزنه ويصاب بآلام في المفاصل والظهر، وعسر الهضم

والصداع، والتعب المزمن، وضعف القدرة الجنسية التي يعتز بها الإنسان، ويعد هذا صدمة إضافية لأنانيته. وربما أصبحت استجاباته فاترة أو محايدة، وحركاته بطيئة لأن المثيرات والحوافز تفقد أهميتها لديه.

ومن آثار الكآبة أن يفقد المصاب بها الحماس والاهتمام بما يجرى حوله، فيسيطر عليه التشاؤم، ويصيبه الأرق، ويتحسر على الماضي، ويرى الحاضر والمستقبل كئيبين، ويلوم نفسه على ما أضاع من فرض وبذَّر من طاقات. وقد تضعف عزيمته وتخور إرادته، فيهرب من وجه ما يعترضه من مشاكل، وتتسم تصرفاته باللامبالاة لانخفاض مستوى نشاطه الفكري والبدني، كما يفقد الرغبة في المسليات والاهتمام بالملذات. وربما بلغ سخطه على نفسه أن يرغب في تعذيبها فيؤنبها ويحاسبها، ويهمل مظهره ويشعر بتهديد غامض يقلقه. ويعتقد المصاب بالكآبة المرضية أنه سيئ الحظ غير محبوب ولا جدير بالحياة. وربما لجأ إلى مناورات غير سليمة لنيل رضا الناس وعطف الأشخاص المهمين في حياته ومساعدتهم، فيتودد ويتظاهر بالإحسان والتعاطف معهم، ويتصرف بطريقة تعكس رغبات هؤلاء الناس وإرادتهم، ويضحي لذلك بمميزاته ورغباته الشخصية.

وقد نجد أشخاصاً كثيرين تختلف تصرفاتهم الظاهرية عما يشعرون به حقيقة داخل أنفسهم، فيظهرون البأس والكبرياء والقسوة أحياناً، وهم بذلك إنما يحاولون إخفاء ضعفهم وما يشعرون به من الحاجة إلى العطف والمساندة والاحترام. بل يحاولون إخفاء عجزهم

وضعفهم وعدم قدرتهم على الانسجام مع المحيط. ومهما بلغ هؤلاء من النجاح الظاهر فإنهم يظلون متعطشين لكل ما يغني انفعالاتهم وحياتهم العاطفية. وربما لجأ من يعاني من الكآبة إلى تعاطي الكحول هروباً من الواقع المرير. وهو كغيره من المصابين باضطرابات انفعالية نفسية لا يتحدث عنها خشية أن يظن الناس أنه " مخبول أو مجنون " وهو يكتم مشاعره ولا يفصح عن مشاكله وخبايا نفسه، خشية أن يظن الناس به الظنون. ولكن تحمل المريض لهذا العبء النفسي، وكتمه لمدة طويلة يزيد قلقه وآلامه.

وكثيراً ما نشاهد في الحياة كيف يتسبب بعض المصابين بالكآبة المرضية في زيادة فشلهم وخيبتهم، بعد أن كان الفشل سبباً في هبوطهم النفسي، وكأن هناك قوة داخلية تدفعهم بعيداً عن تحقيق الذات في الاتجاه المعاكس، فيبدو كأنهم يعملون على تحطيم أنفسهم وتبذير طاقاتهم. فهذا موظف كبير ناجح يرتكب غلطة فادحة، في الوقت الذي كانت الأبواب كلها مفتوحة أمامه، وآخر سياسي موفق يغير سيرته بعد أن كان قاب قوسين أو أدنى من النجاح، وهذه فتاة ترتكب خطأ قبل زواجها بأيام قليلة، فيغضب خطيبها ويتسبب ذلك في إلغاء القران.

وكثيراً ما يعود فشل هؤلاء الأشخاص في التلاؤم مع الظروف المواتية وعجزهم عن اغتنام الفرص، إلى التجارب النفسية القاسية في عهد الطفولة والشباب، وإلى كونهم عاشوا عندئذ في محيط يفتقر إلى العلاقات الإنسانية الغنية العميقة من إحسان ومودة وأمن وانسجام.

ومن المعروف أن الطفل الذي يعيش في جو عدائي يشعر بالقلق والخطر المحدق، لأنه يعرف مدى اعتماد سلامته وبقائه على الكبار. والطفل الذي يتعرض للاستهزاء والسخرية والعقاب، يصبح خائفاً متوجساً، فيميل إلى العزلة والشك في الناس، لاعتقاده أنه يعيش في عالم عدائي. وينمو هذا الطفل وفي فكره كثير من الغموض والتناقض والحيرة. فهو يكره الأشخاص المهمين في حياته لاعتقاده أنهم إذ بيدهم وسائل الراحة والحياة. وقد تتحول الطاقة الانفعالية الناتجة عن سخطه على محيطه نحو نفسه، لأنه لا يستطيع تصريفها نحو الخارج، ويؤدي ذلك إلى ما سبق ذكره من قلق نفسي، وكآبة تطول أو تقصر حسب تطور الظروف والعوامل المحيطة بالطفل.

وسواء جاءت الكآبة نتيجة عدم حصول الطفل على قدر كاف من الحب وحسن المعاملة، أو نتيجة فشل البالغ في تحقيق مظاهر النجاح ونيل التقدير الذي يهدف إليه، أو بسبب كارثة مادية أو صدمة نفسية، فإن النتيجة تكون الشعور بالسخط والثورة، ولو بصورة سلبية هادئة. غير أن الكئيب يميل إلى كتمان عدوانيته وإخفاء غضبه، إما انتقاماً من نفسه، أي رغبة في تحطيمها بهدوء، أو خشية فقدان رضا الناس المهمين (كما هو في حالة الطفل)، ولرضاهم في حياته شأن كبير. غير أنه توجد حالات كثيرة يتردد فيها الكئيب بين الاعتداء على غيره أو الانتقام من نفسه أو القيام بالاثنين معاً. ولهذا نجد حالات من جرائم القتل والانتحار يحتار الناس عامة في تفسيرها، لأن من بين مرتكبيها أشخاصاً عرفوا بالهدوء والرزانة، وليس لهم تاريخ في الأعمال العدوانية.

ولكن الخبراء يدركون أن ذلك الهدوء كان يخفي غلياناً وانفعالات مقلقة. فالمصاب بالكآبة المرضية شخص ادخر طاقات من الكراهية والحقد والسخط تجاه العالم وتجاه نفسه، بسبب ما تعرض له من رفض وفشل. غير أنه بمرور الأيام، غطت الحوادث المتواترة والأمل في تحسن الأوضاع، والمحاولات من أجل الانسجام والحصول على الأمن، تلك الكراهية وذلك السخط، واستمر الكئيب يعيش تحت الأعباء واعياً أنه لم ينل من الحياة مبتغاه. وتظل مشاعر العدوانية والانتقام الهادئة كامنة مكبوتة، إلى أن تظهر في شكل تصرفات المريض الشاذة، وشعوره بالمرارة وعدم قدرته على التلاؤم والانسجام [81].

وتجدر الإشارة إلى أن الكئيب، بصورة عامة، لا يميل إلى العدوانية الخارجية. وتتسم تصرفاته بفقدان الحماس وباللامبالاة والإهمال، لدرجة أن عودته إلى الأنشطة العدوانية السليمة والحماسية يعتبر مبشراً بتحسن حالته. والحقيقة أن عدوانية الكئيب لا تتلاشى ولا تزول، بل تنعكس نحو نفسه فينفق طاقاته لتحطيم ذاته سخطاً عليها، وهرباً من العالم الخارجي.

فالكئيب الذي يواجه مشكلة لا حل لها، أو لا يجد من يسانده ويساعده على مواجهة أعباء الحياة وشدائدها ومقلقاتها، يسخط على نفسه وعلى حظه ومصيره، ويشعر بعدم الاطمئنان وبالعجز عن تحقيق الذات، ويفقد الأمل والثقة في المستقبل، وما أضيق العيش لولا فسحة

الأمل. فينقم على نفسه ويزدريها، ويعتقد أن لا اسوأ مما حدث ولا خير في الحياة.

والفرق بين الكآبة والقلق أن الشخص الكئيب يستسلم عادة ويرفض أن يحاول من جديد، ويميل إلى اليأس، أما القلق فيحاول بلوغ الهدف ويتحمل المزيد من المشاق، ويدفعه إلى الأمام الأمل في تحسن الأحوال. وربما لاحظنا لدى بعض المصابين بالكآبة المرضية توتراً عصبياً وحركات غير منتظمة، ولكن الغالب أن يصيب البدن انحطاط عام، ونوع من الفتور واليأس الذي يشل الإرادة والأنشطة الهادفة.

سادساً : الحيل الدفاعية 82

- تنسج دودة القز بيتها وتظل سجينة داخله، وتنسج العنكبوت بيتها وتبقى طليقة خارجه. (حكيم صيني)

- لحياة البادية مزايا ثمانية عن حياة المدينة: لا توجد فيها قيود مكانية وزمانية ضيقة، ولا زوار غرباء، ولا تنافس من أجل المناصب، ولا هموم تعكر القلب الغيور، ولا نزاع من أجل الخطأ والصواب، ولا ازدحام على مقالات الصحف، ولا اغتياب للمسؤولين والحكام، ولا مثيل لما فيها من لحم طازج وخمر صافية.

(حكيم صيني)

- وربما صحت الأجسام بالعلل.

(المتنبي)

- بعض الشر أهون من بعض.

- من المؤسف أن تحمل العذاب الفكري أيسر على الإنسان من تحمل الألم البدني، ولو أجبرت على الاختيار بين تأنيب الضمير وألم الضرس، لاخترت الأول [3].

HEINE

تجرى داخل البدن عمليات كيماوية مستمرة وأنشطة تلقائية دائمة، تعمل للمحافظة على صحة الإنسان. كما توجد عمليات نفسية ينبغي أن تظل متوازنة لكي ينعم الإنسان بالحياة السليمة. وقد تصاب العمليات الأولى بخلل، كأن تدخل الجراثيم البدن مثلاً فتنشط ذلك الميكانيزم الخاص بمحاربة الجراثيم الغازية، وقد يختل التوازن النفسي، فتنشأ عمليات دفاعية آلية للمحافظة على توازن الإنسان الداخلي، وعلى تلاؤمه مع المحيط. وكلما تعرض المرء لموقف خطير، سواء كان بدنياً أو نفسياً، يحدث نوع من الاستثارة والتأزم النفسي، وتحصل تغييرات فسيولوجية، ويسعى الإنسان إلى معالجة المشكلة ومجابهة الخطر، مستوحياً خبراته السابقة، ومعتمداً على طاقاته ومهاراته، ويبذل جهداً يتناسب مع ما يتطلبه الموقف.

ويمكن القول من الناحية النفسية، أن عدم القدرة على معالجة الموقف الطارئ ينتج عن عوامل عديدة منها، أن يكون المرء قد مر بتجارب سيئة أصرت عليه وحطمت ثقته بنفسه، أو لم يبلغ درجة معينة من النضج، ولم يكتسب تجارب غنية تمده بالعون، أو تكون الظروف المعاكسة له شديدة قاسية، أو تكون لديه رغبة لا شعورية في معاقبة نفسه وتحمل الآلام أو غير ذلك. ويتعلم المرء في حياته أنواعاً من السلوك الإيجابي تساعده على النجاح، وتجعل أعماله أكثر فعالية، بينما يكتسب الناس عادات وأفكاراً سلبية تحد من فاعليتهم وتعرقل نجاحهم.

وهكذا يبدو أن النجاح والسعادة لا يأتيان عفواً، بل إنهما نتيجة التجارب والخبرات والعمل، والاستعدادات وكثير من الحظ. وهما يتطليان كثيراً من النضج والواقعية والحكمة في كيفية استغلال المرء لطاقاته ومواهبه، وإشباعه لرغباته ودوافعه. ولكن ماذا يحدث عندما يواجه الفرد تجارب مزعجة مقلقة لا يقدر على السيطرة عليها، ولا على تحملها؟ إنه يحاول أن يخادع نفسه بطرق وأساليب ملتوية. فقد يدمن على الخمر، أو يلجأ إلى المخدرات الأخرى. وقد يلجأ إلى الأحلام، أو الكبت، أو إلى التعويض، أو الإسقاط، إلى غير ذلك من وسائل الدفاع النفسية اللاشعورية. فما هي هذه الوسائل، ولماذا يلجأ إليها؟ الواقع أن القلق الشديد مزعج لدرجة تجعل الإنسان يضحي بجزء من تصرفاته العفوية وحياته الغنية الطليقة، ويقيد نفسه بمختلف وسائل الدفاع النفسية، للخلاص من القلق أو التقليل من سطوته.

ويلجأ المصاب إلى واحدة أو أكثر من حيل الدفاع النفسية بطريقة آلية وغير واعية، أي أنها تصبح عادات لا شعورية تساعد على إضعاف قبضة القلق والتوتر النفسي، وعلى طرد الحيرة والشكوك، ومنع الانفعالات السلبية الأخرى من الظهور إلى حيز الوعي. فوسائل الدفاع هذه تعمل على مستوى لا شعوري، وتتدخل عندما يعجز المرء عن مواجهة الواقع المرير، ويرغب في إخفاء الحقائق المزعجة، لتمنع حالته من التدهور إلى مستوى الحضيض، أو للمحافظة على الصورة التي كوّنها لنفسه. وكأن وسائل الدفاع هذه ترفع معنوياته وتجعله يشعر بالأمن والاطمئنان مؤقتاً. ونحن نعرف أن الشخص يسعى عادة إلى

إخفاء مواطن ضعفه وتبرير سلوكه، والمحافظة على قدر من احترام الذات، والحصول على احترام الأشخاص المهمين في حياته وتقبلهم له. ولا تتدخل وسائل الدفاع إلاّ عندما يعجز الفرد عن حل الصراعات والقضاء على القلاقل التي يتخبط فيها.

ولابد من القول إن هذه الحيل يستخدمها الأشخاص العاديون والمضطربون، ولكن بدرجات مختلفة. فهي أساليب من السلوك يخدع بها المرء نفسه، وليست علاجاً حقيقياً يستعمله الشخص عن وعي بغية التخلص من آلامه والحد من متاعبه النفسية. والدليل على ذلك أن الصراع والانفعالات التي سببت القلق تظل كامنة. ولا يقتصر المرء عادة على نوع واحد من وسائل الدفاع، لأن ذلك يقلل من مرونة تصرفاته، ويجعل سلوكه متجمداً، ومعاملته متشددة تتبع نفس الوتيرة، وتتكرر بنفس الطريقة.

وليست هذه الحيل الدفاعية متساوية فيما تترك من آثار على الشخص. وهي وإن كانت تخفف من قبضة القلق، فإن بعضها يبعد المرء عن الواقعية أكثر من البعض الآخر. والواقع أننا نتكلم عن هذه الوسائل منفردة، ونقسمها ونفصلها عن بعضها في الشرح النظري بهدف زيادة الإيضاح، أما في الحياة الواقعية العملية فإننا نعرف أن الإنسان وحدة لا تتجزأ، وأن هذه الوسائل تعمل بطريقة معقدة، وتتداخل مع بعضها بدرجات مختلفة.

ومن حيل الدفاع الكبت [83]؛ فالمرء يكبت تجارب مخيفة عاشها في طفولته، أو صدمات شديدة في أي فترة من حياته، أو الأعمال التي تخالف العادات والتقاليد والأخلاق، وتهدد الصورة التي كونها عن نفسه، أو كونها المجتمع عن الفرد. وإذا تجاوز الكبت حدوداً معقولة يصبح منبعاً للاضطرابات النفسية، وهو يستنزف طاقات كبيرة من الإنسان.

ومن حيل الدفاع التعويض [84]، إذ يحاول كثير من الناس أن يبذلوا جهوداً زائدة للتعويض عن تقصيرهم في نشاط ما. فالشخص المنحدر من عائلة فقيرة يحاول أن يصبح غنياً أو عالماً، والفتاة التي ينقصها الجمال الجسدي تسعى لاكتساب مهارات تعويض عن هذا النقص، والطالب الذي ينقصه الذكاء يبذل جهداً أكبر لحفظ الدروس، ويلجأ الأشخاص المصابون بعاهات إلى التعويض كأن يصبح من قطعت رجله سباحاً ماهراً، أو من كان أعمى أستاذاً مشهوراً.

ومن حياة الدفاع الإنكار [85]، وهو أن يتظاهر المرء بتجاهل الواقع وعدم المبالاة بالخطر، وإن كان يتخذ الإجراءات ويجتهد للابتعاد عنه بصورة غير مباشرة. ومنها الإسقاط [86]، بأن يصف المرء الآخرين بالأشياء المكروهة التي يتصف بها، كأن يتهمهم بالكذب أو الاعتداء أو البُخل ليبرر تصرفاته. ومنها أحلام اليقظة التي تساعد المرء على الهروب من الواقع المرير، كأن يحلم المريض بعودة صحته، والضعيف بأنه أصبح قوياً قادراً على القضاء على المعتدين عليه، والفقير بأنه

تزوج امرأة ثرية أو ربح في اليانصيب، والجائع بأنه أمام أكلات شهية يسيل لها لعابه، والطالب بأنه نجح في الامتحان.

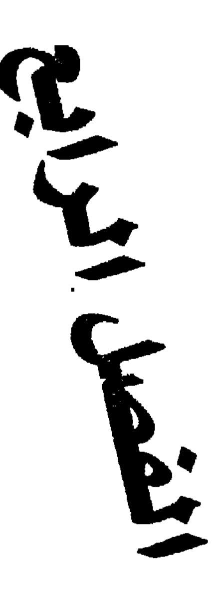
ومن وسائل الدفاع النكوص [87]، وهو أن يتصرف الطفل مثل أخيه الصغير، رغبة في الحصول على نفس المعاملة من الأبوين، أو يأتي البالغون بأعمال المراهقين او الأطفال هروباً من أعباء المسؤولية وضغط الحياة اليومية. ومنها SOMATIZASTION، وهو أن يتقبل المرء الأعراض الفسيولوجية للخلاص من القلق أو الشعور بالإثم أو غيرها. أي أنه يفضل أن يعاني من آلام جسدية معينة بدلاً من معاناة الانفعالات المزعجة. ومنها الأفعال والأفكار القهرية [88]، وهي أن يقوم الإنسان بأعمال أو تستولي عليه أفكار معينة في أوقات أو أماكن محدودة أو بصورة آلية لا شعورية، كأن يستحم كل يوم في الساعة الحادية عشرة ليلاً، أو يكرر كلمات لا معنى لها. ومنها التبرير، وهو أن يخترع المرء أعذاراً لإقناع الناس بأسباب فشله من أجل المحافظة على ثقتهم واحترامهم، وإبعاد الشعور بالنقص عن نفسه، ومنها حيلة العقلنة، بأن يرفض الشخص التعليل أو التفسير الحقيقي للحوادث، ويعمد لتحليلها بطريقة عقلانية.

ومنها DELUSIONBS الأوهام [89]، فعندما تصبح المثيرات الخارجية مقلقة يلجأ المرء إلى بعض التصورات والأفكار للتخفيف من وقع القلق على نفسه. ومنها مشاعر العدوانية، يشكو عسر الهضم مثلاً، فإنه يكتفي بأن ينصحه بالإقلال من أكل كذا وكذا، ومن التدخين

وغيره بالإضافة إلى تناول الدواء الملائم. وكذلك في حالات المخاوف الوهمية يصعب تحديد أسبابها، ولذلك ينبغي للطبيب أن يساعد المريض بعبارات مبسطة على معرفة بعض المعوقات التي تمنعه من مواصلة نشاطه العادي، وإعطائه الإرشادات التي تعيد إلى نفسه بعض الثقة والطمأنينة. ويعود إلى الطبيب الخبير المعالج أن يقرر نوع التفاصيل والتعليلات التي يقدمها للمريض نظراً إلى اختلاف مستويات الأشخاص والمؤثرات المتنوعة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار.

ولا شك أن قدرة الفرد على التخلص من المخاوف الوهمية، تتوقف كذلك على مقدار ما يتمتع به من استعدادات وكفاءات ومرونة وتجارب. فكلما عادلت كفة قدراته واستعداداته كفة عبء القلق، أو زادت عليها، كان الخلاص من هذا الأخير أيسر وأخف. وكلما زاد شعور المرء بالعجز عن مكافحة المخاوف التي تهدد نشاطه وهدوءه، ثقل عليه العبء وعسر الخلاص منه، ولذلك ينصح المصابُ بالقلق أن يقدم على كل ما شأنه أن يدعم ثقته بنفسه، ويزيد عدد تجاربه الناجحة، ويعزز الجوانب الإيجابية في حياته؛ ويتجنب الحوادث التي تزيد شعوره بالفشل والخيبة.

وقد يحتاج الأشخاص المسنون على بذل جهد أكبر للتخلص من الأوهام والوساوس التي أصبحت جزءاً من أسلوب حياتهم، والتكيف مع المتطلبات الجديدة، والتخلص من المخاوف الوهمية والعادات السيئة التي أصبحت متحجرة لدرجة يصعب تفكيكها واضمحلالها.



كيف تتغلب على القلق وأسباب التعاسة ؟

أولاً : معرفة النفس

ثانياً : الوقاية

ثالثاً : استشر الطبيب

رابعاً : التكيف والتلاؤم

خامساً : الطفل أبو الرجل

سادساً : الإنسان وحدة متكاملة

سابعاً : الإنسان يكره الغموض

ثامناً : التعبير عن الانفعالات

تاسعاً : الصور الواقعية والصور الخيالية

عاشراً : جدد سلوكك

حادي عشر: اعرف حدودك

ثاني عشر : العمل والاستجمام

ثالث عشر: التنفس والاسترخاء

رابع عشر: تحقيق الذات

خامس عشر: النجاح في الحياة

كيف تتغلب على القلق
وأسباب السعادة

أولاً : معرفة النفس

- يجهل الأحمق حماقاته ويعرفها جميع الناس، ويعرف الحكيم حماقاته ويجهلها جميع الناس [2]. C. CALEB COLTON

- من لا يعرف نفسه على حقيقتها لا يستطيع أن يحكم على سلوك الآخرين، ولا يحق له أن يدير أمورهم.

- يقولون لي ((لو عرفت نفسك لعرفت الناس)) فأقول لهم: ((لن أعرف نفسي حتى أعرف الناس)). (جبران خليل جبران)

- من الأخطاء الكبيرة أن يرفع المرء مستواه أكثر مما هو عليه في الواقع، أو يخفضه إلى أقل من ذلك [6]. GOETHE

- كل إنسان قمر له جهة مظلمة لا يرغب أبداً في إظهارها للناس [5].

M. TWAIN

- إذا أنـت لم تعـرف لنفسـك حقهـا هوانا منها كانت على الناس أهونا

- وإذا مـا ازددت عـلماً زادنـي عـلما بجهلـي

- معرفة الناس من الخبرة العامة، أما معرفة النفس فتحتاج إلى الذكاء كذلك [6].

(حكيم صيني)

لقد قيل منذ القدم أن معرفة النفس حكمة وقوة. فرغبتك في معرفة نفسك على حقيقتها بصورة موضوعية تساعدك كثيراً على اكتشاف الأسباب الحقيقية للمشاكل التي تعانيها، كما تساعدك على تقدير مدى أهمية هذه المشاكل وسبل التخلص منها، وتسهل عليك محاربة العلل والأعراض المزعجة بالوسائل الناجعة. إن التعرف على مواطن القوة والضعف في النفس يساعد على إعادة تربيتها، واستبدال طاقة جديدة من الوعي السليم والصحة والاطمئنان بالانفعالات السلبية الضارة. فالشخص الذي يكتشف مثلاً أن عدداً من الانفعالات السلبية التي تسيطر على تصرفاته، تحدث دون وجود مبررات منطقية، وأنه يمكنه الابتعاد عن مصادر هذه الانفعالات، أو إبعاد هذه المصادر عنه، يكون قد قطع شوطاً كبيراً في التخلص من بعض التصرفات والعادات الضارة. ويبدأ في العمل على إضعاف قبضة الانفعالات السلبية عن وعي، بمحاربة مسبباتها، ويحاول تقوية الجوانب الإيجابية في سلوكه.

والإنسان الذي يتوقف لحظة، ليتأمل تصرفاته وعاداته وجميع الحوادث والأفكار التي تتعبه، ويحلل ظروف حياته بأسلوب واقعي، ويقرر أن يخرج من الحياة الروتينية التي تعود عليها، لكي يحسن ظروف حياته، يكون أقدر على تحسين أوضاعه من الشخص الذي يظل يجهل مواضع الضعف والقوة في نفسه، ويستسلم للقلق والمخاوف والعادات السيئة التي تهدر طاقاته، وتستنزف حيويته وتحطم حياته.

وغالباً ما ينجح الأول في محاولاته للقضاء على الاضطرابات النفسية، بفضل معرفته للأسباب ورغبته في تغيير أسلوب حياته.

غير أن الأمر ليس بهذه السهولة، ولا يتوقف على قوة الإرادة وحدها كما يظن الكثيرون. لأن **منبع معظم مشاكلنا هو اللاشعور**. وليس من الحكمة أن نعتمد على محض الإرادة الواعية، لمحاربة عادات رسخت جذورها في أعماق اللاشعور. فالإنسان الذي يعاني من شدة الخجل مثلاً، ولا يقدر على مواجهة الجمهور، وينعقد لسانه عندما يتكلم أمام الناس، يجهل سبب خجله هذا، لأنه اختفى في اللاشعور. ولكن خجله ينغص حياته ويعيق نجاحه وتحقيق ذاته. وفي الوقت نفسه قد لا تنفع قوة الإرادة وحدها، ولهذا يحاول المرء أن يحلل انفعالاته وأسبابها، ويبحث في تاريخ حياته ليجد نقاط ضعفه وقوته، وليعرف متى بدأت هذه الانفعالات، وكيف أصبحت تؤثر على تصرفاته مع الناس، وما علاقتها بتجاربه وحياته الماضية، أو بعمله والأشخاص الذين يتعامل معهم في الحاضر، وماذا بإمكانه أن يفعل ليتخلص منها.

والإنسان كما تقدم في تغير مستمر، وهو ينتقل تدريجياً بين مراحل العمر المختلفة من الطفولة، إلى المراهقة، فالبلوغ، فمتوسط العمر، ثم الشيخوخة. ومن المعروف أن عدداً كبيراً من الرجال **يشعرون ببعض الخيبة في فترة الأربعينيات، وبالقلق في الخمسينيات، ويعانون الأرق والمخاوف الغامضة وبعض الاضطرابات النفسية، ويفقدون قدراً من الثقة بالنفس**. وليس حظ النساء من هذه المشاعر المقلقة بأقل من حظ الرجال. فإذا عرف الإنسان أن أسباب مشاكله في هذه المرحلة من العمر

تعود إلى فقدان التوازن الهرموني مثلاً، أو لأنه لم يحقق النجاح المأمول، أو لعوامل نفسية أو عائلية أو اجتماعية متعددة، فإنه يكون بذلك قد سار في الاتجاه السليم لمعالجة نفسه والقضاء على متاعبه، وإضعاف قبضة القلق عليه، وهل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون.

إن أساليب مكافحة القلق والانفعالات السلبية الأخرى متنوعة، وهي تختلف باختلاف الناس واضطراباتهم النفسية، ودرجة هذه الاضطرابات. فاختر من الإرشادات المنثورة في هذه الصفحات ما يلائم حالتك، ويخفف متاعبك، ويساعدك على مجابهة القلق وأخواته.

قد يكون هذا القلق نتيجة صدمات مروعة في حياة الإنسان، أو صراعات عانى منها في طفولته ثم اختفت وظلت تعمل في اللاشعور. فإذا عانى الطفل من تجربة عسيرة تهدد أمنه وتجرح كرامته، أصبح يشعر أنه غير قادر على مجابهة الحياة، لما فيها من حوادث مفزعة وأخطار مروعة، وهنا يضطر جهازه النفسي إلى اللجوء إلى مناورات (أنواع من العصاب والحيل الدفاعية)، يهدف من خلالها إلى المحافظة على استمرار الحياة، وتيسير مصاعبها وجعلها مقبولة على المستوى الإنساني. وربما كانت هذه التجربة العسيرة نتيجة التهديد الذي يشعر به الطفل عندما ينزع لإشباع رغباته ودوافعه العدوانية أو غرائزه الجنسية، ويجابه مقاومة الأشخاص المهيمنين على حياته، فيحدث في نفسه صراع يجبر خلاله على اختيار رضا الأهل والمقربين، ويضحي بتلك الرغبات والدوافع.

لا يشك أحد في أن الانفعالات الضارة عدو جبار. ولا يمكنك أن تتغلب على عدوك إذا كنت لا تعرف مكانه ومصدره وقوته. لذلك أكرر أن أول خطوة هي التعرف على مصادر الانفعالات وتحديد معالمها. فعمليات التنقيب توضح كيف ولماذا وصل الشخص إلى حالته الحاضرة، بعد أن ولد على الفطرة، وكان صغيراً يملأ المحيط بالابتسام، ويتصرف بعفوية ويعبر عن رغباته بصراحة. فالبحث يلقى الضوء على المزعجات ومدى تهديدها وتمكنها من الشخص، وبذلك يمكن بطريقة موضوعية من إتباع السلوك الكفيل بالقضاء عليها تدريجاً. وقد عرفنا عند الكلام على الخوف أن التغلب عليه أيسر، لأن مصادره بعكس القلق معروفة واضحة يمكن الهجوم عليها أو الهروب منها.

وكثيرون هم أولئك الذين لازمهم القلق منذ طفولتهم حتى أصبح جزءاً من شخصيتهم، وذلك لأسباب تعود إما لاستعداد نفسي وراثي، أو لتعرضهم لظروف صعبة وصدمات مزعجة قبل الولادة أو بعدها. وهناك أشخاص آخرون عاشوا جزءاً كبيراً من حياتهم عيشة عادية طبيعية، ثم ساءت ظروفهم المحيطية، وتعرضوا لنكبات وتجارب مزعجة، فأثر ذلك في نفوسهم وأصبحوا قلقين يرافقهم الشعور باليأس والخيبة. فالإنسان لا يستطيع أن ينتقي أبويه ليحصل على وراثة سليمة، ولا يمكنه أن يفرض على أمه طريقة حياة تكون مفيدة لمستقبله وهو لم يولد بعد، ولا يقدر بعد ولادته على التحكم في جميع ما يؤثر على مجرى حياته ويسبب له الصدمات والمشاكل. ولهذا يمكن القول إن الحظ يلعب دوراً كبيراً في سعادة المرء وشقائه.

إذن حاول أن تتعرف على نفسك. عليك أن تبدأ الآن وتنطلق من وضعك الحالي، وتعدد حسناتك ومزاياك ومساوئك ومشاكلك. وأول خطوة هي التعرف على أعدائك وفي مقدمتها القلق. فمن الضروري اكتشاف المسببات والظروف التي أدت إلى الاضطرابات النفسية. تمهل، واهدأ، قف أمام المرآة لحظة، حاول أن تتعرف من جديد على نفسك، تأمل وجهك جيداً، تذكر من أنت، كيف كنت؟ ماذا تفعل الآن؟ لماذا؟ إلى أين تقود نفسك؟ إلى متى؟ اسأل نفسك عن المتاعب التي تعانيها، متى وكيف بدأت؟ ما هي أسبابها؟ أين تكمن مصادرها؟ ما هي ردود أفعالك؟ وماذا تنوي أن تفعل بنفسك؟ تصور كيف تريد أن تكون بعد خمس أو عشر سنوات، وما هو السبيل الذي ستسلكه؟

ابدأ بوضوح قائمة تشرح فيها جميع العوامل والعناصر التي تقلقك، وعدد المواقف والأفكار، والأشخاص والمشاعر والذكريات التي تزيدك قلقاً. ويجدر البحث أولاً ضمن العائلة، مع الأبوين أو الزوجة أو الزوج، والتساؤل عن ظروف العمل والعلاقات مع العمال والمسؤولين، وعن مدى رضاك عن وضعك، ومدى تأثير الحالات التي تثير انفعالاتك في حياتك وحياة من حولك، ثم حاول أن تكتب قصة حياتك لنفسك، لا يطلع عليها غيرك. سجل التفاصيل المهمة عن حياتك الجنسية والعائلية والمدرسية والعملية، سجل بموضوعية ودقة الذكريات السيئة، والحوادث التي أزعجتك، والتجارب التي تركت آثاراً سلبية في حياتك. ولا تظن أن تذكر التجارب الأليمة التي حدثت في طفولتك عملية سهلة.

لا شك أن هناك تجارب و ذكريات متنوعة لجأت إلى حيز اللاشعور، وأصبحت خارج نطاق إرادتك، وهناك تجارب أخرى تتذكرها، ولكنك لا ترغب في الحديث عنها ولا حتى في التفكير فيها؛ إنها حوادث تذكرك بفشلك وأخطائك، وبمواقف مؤلمة شعرت عند وقوعها بالإهانة، وبأن كرامتك وشخصيتك مهددة بالخطر. إن تذكر هذه الحوادث ومحاولة إخراجها إلى الوجود يجعلك تحيا من جديد تلك التجارب الأليمة والفترات المزعجة. قد تشعر بالخجل وتتوتر أعصابك، وربما تسخط وتثور وتحاول الانتقام من العالم، وقد تأسف وتتألم، وتتمنى لو كنت قادراً على البدء من جديد لتجنب ما حدث. فلا تبالي بردود الأفعال التي يسودها التشاؤم والخيبة ولا تحزن، بل قل لنفسك أن حياتك تتكون من مشاعر وتجارب وأعمال أخرى، فليست كلها أخطاء وإثماً وشقاء. اقنع نفسك بأن الفترات الأليمة والتجارب المزعجة لم تكن إلا ومضات في تاريخ حياتك، لم تكن فيها قادراً على الاختيار السليم، ولم تسمح لك الظروف بهذا الاختيار، أو لم يساعدك نموك ومستواك العقلي وإمكانياتك البدنية على اتباع سبيل آخر.

وكثيراً ما تطرح مسألة جدوى العودة إلى حوادث الطفولة لتحليلها، والتنقيب عن الصدمات التي تركت آثاراً سيئة على سلوك البالغ وتفكيره وانفعالاته. والواقع أن عملية تحليل حوادث الطفولة صعبة طويلة ومتعبة، وهي ليست ضرورية في جميع حالات الاضطرابات النفسية. وما كل من عاش طفولته في جو عائلي ملائم أصبح سعيداً ناجحاً في حياته، كما أن هناك أشخاصاً عانوا من شتى أنواع المشاكل

العائلية في صغرهم، ومع ذلك أصبحوا عندما بلغوا سن الرشد يعدون من أكثر الناس توفيقاً وانسجاماً ونجاحاً. غير أنه من المعروف أن الصدمات العنيفة تؤثر على الإنسان سواء كان طفلاً أم بالغاً. ويتوقف عمق التأثير ومدته على عوامل كثيرة منها قوة الصدمات وتكرارها، وبنية الشخص النفسية والبدنية، وغير ذلك من الظروف التي ترتبط بالصدمات، وتتعلق بأمن الشخص وتجاربه السابقة واستعداداته، ومخزونه من الثقة بالنفس، وغير ذلك.

وقد ينهار شخص ويحكم على نفسه بالفشل، بمجرد أن يطرد من عمله، أو يطلق زوجته، أو يموت من يعوله، أو يمرض أو يفشل في مشروع ما، بينما يظل شخص آخر في نفس الظروف ثابتاً متفائلاً مستمراً في نشاطه، ينتظر الشفاء إن مرض، ويأمل النجاح إن خابت مساعيه ويثق بالمستقبل. وكم شخص حدثنا عنه التاريخ، خرج من كارثة عارمة قوى العزيمة سليم التفكير، عاقداً العزم على مواصلة الحياة. فالناس معادن، ولكن من حسن حظ أولئك الذين صنعوا من معادن طيبة صالحة مرنة أنهم قادرون على مواجهة النكسات، والتأقلم مع الظروف المعادية. ومهما كان معدن الشخص، فإن أنجح الوسائل هي التعرف على العدو للتمكن من محاربته بالسلاح المناسب.

فقد لا يعرف المصاب بالقلق أن مصدر تعاسته هو القلق. وقد يكون القلق خفياً مكبوتاً في طيات اللاشعور، ولا يحس به صاحبه إلاّ عندما تصيبه أزمة أو يقع في ظروف عسيرة. وكثيراً ما نجد شخصاً

مهموم البال سريع الاستثارة، حاد الطبع كثير التدخين، لا لأشياء خطيرة تهدد وجوده، بل لأسباب عادية كأن تسند إليه مسؤولية كبيرة، أو يقبل على حياة جديدة. وتحمل المسؤولية يقلقه لأنه يخشى الفشل واستهزاء أصحابه به، وتوبيخ الناس له، وهذا يعود إلى تجارب مماثلة عاشها في الماضي، وهو يتذكرها كلما أقدم على عمل مهم. ربما اسندت له مهمة في الماضي فعجز عن القيام بها، ووبخه أبوه وأصدقاؤه أو معلموه، وسخر منه الحاضرون وضحك عليه أقرانه، فحكم على نفسه بأنه لم يخلق للمسؤولية، وبدأ يفقد الثقة بقدرته على تحملها. وكم مرة سمعنا معلماً أو أباً يقول لطفل: " أنت غير صالح للحياة، أنت لا تصلح لشيء ... "، فإذا تكررت مثل هذه الأحكام السلبية فإنها تحطم الثقة، وتحكم على طاقات الطفل وقدراته بالسجن والاضمحلال.

ولذلك كان من المهم أن يحاول المرء وحده أو بمساعدة طبيب نفسي - إن وجد - استذكار التجارب السيئة، واكتشاف منابع القلق، والتمييز بين ما كان منها عادياً وسطحياً لإبعاده حالاً، وما كان منها ذا جذور عميقة لمعالجته بالتأني والمثابرة. فإذا كان قلقك ناتجاً عن شعورك بالدونية أو الذنب، أو لأن ذكاءك محدود، أو كان بسبب نحافتك أو ضخامتك المفرطة، أو لأنك تتأتئ أو ضعيف الذاكرة...، فإنه قد لا يكون من اليسير القضاء على هذه المزعجات، وتغيير الأوضاع بين عشية وضحاها.

أما إذا كان سبب قلقك هو وجود حماتك معك، أو إرغام أبيك لك على دراسة الطب في الموسم القادم، أو نتيجة عدم انسجامك مع

شخص يعمل معك، فإنه يبدو من الواضح سهولة تحديد الأسباب، ثم معالجتها للخروج من سطوة القلق. ولا يخفي أن هناك أسباباً للقلق أشد صعوبة وأعسر على العلاج مما ذكرنا. فإذا استطاع الشخص أن يحقق المرحلة الأولى وهي التعرف على عدوه وتحديد مكانه وعمقه وشدته، فإنه يختار الاستراتيجية المناسبة، ويستخدم العدة الملائمة لمحاربته والتخلص منه.

ولعلك من الكثيرين الذين يعانون من عبء الشعور بالذنب، حاول أن تكشف ذلك. فكم من شخص يعيش تحت سياط الضمير الحساس، قد نكد هذا الشعور حياته وجعله متبرماً بها، قليل الصبر، شديد القلق، كثير الانتقاد، قليل الاحتمال، ضيق الصدر. وكم من شخص يسعى جاهداً مدفوعاً بشعوره بالخطيئة دون هوادة ولا راحة لبلوغ هدف ما، لكي يثبت لنفسه وللناس من حوله أنه جدير بالتقدير والاحترام، لأنه كفر عن خطيئته بما أنجز. وليس بوسعك أن تنعم بلذة الحياة وطعم الراحة، إلا إذا قدرت على كبح جماح ضميرك الحساس، واعترفت بحدود إمكانياتك، وتخليت عن الشعور بالنقص والذنب، والطموح المفرط الذي يهدف إلى التعويض عن هذا الشعور.

فقد تخطئ في فهمك وتقديرك للأمور، بسبب تهاونك أو قلة الخبرة، وقد تخطئ عن غير قصد في حق نفسك أو في حق غيرك. غير أنه ليس من الحكمة أن تسمح لشعورك بالذنب أن يعكر صفو حياتك ويستبد بتفكيرك. بل هناك أشخاص يشعرون بالإثم بمجرد تفكيرهم

في أشياء محرَّمة أو إحساسهم بانفعالات مكروهة. إن مجرد تفكيرك في شيء محرم لا يعني أنك ارتكبته وأنك أصبحت مذنباً، فالمهم أن توقف تفكيرك السلبي هذا وترفضه؛ ويجدر بك أن تستبدل بالأفكار والصور السيئة المؤذية التي تشغل مخيلتك، صوراً مفعمة بالخير والإحسان والنجاح. إن القانون لا يعاقبك لأنك فكرت في سرقة سيارة، فلماذا تعاقب نفسك عندما تفكر في عمل محرَّم، وما فائدة هذا العقاب؟ فالعبرة بالنتائج.

ولنفرض أنك ارتكبت خطيئة، فهذا لا يعني أنك أنت الخطيئة ذاتها، فالخطيئة تحدث في زمان محدود ومكان معين. أما حياتك فنشاط يستمر عشرات السنين. ولهذا كان من الوسائل الناجعة في معالجة الاضطرابات النفسية أن يصفح الإنسان عن زلاته، ويتقبل نفسه ويرضى عنها، ولا يحاسبها حساباً عسيراً. وإذا أردنا أن نساعد شخصاً ينبغي لنا أن نقنعه بالقيام بدوره في الحياة العملية دون التفكير في رأي الناس فيه، أي نساعده على الاستقلال برأيه وحسن الظن بنفسه، ورفض الأفكار والتقاليد التي تنذر بالعقاب والحساب العسير، ولا تنس أن الإحسان للنفس وحسن معاملتها، خطوة هامة في الاتجاه السليم لدى كثير من الأشخاص المصابين بالاضطرابات النفسية من ذوى الضمائر الحساسة، لأن الذي ليس له ضمير حساس لا يتعبه ارتكاب الخطايا.

وليس من الدين في شيء ما يدعو إليه البعض من تعذيب النفس والتشديد عليها، وحرمانها واحتقارها، إذ أنه لا يمكن لمن يكره نفسه

ويحتقرها ويقسو عليها، أن تظل نفسه مملوءة بالمحبة والعطف على بني الإنسان. إن محبة الذات وتنمية القوى النفسية دون أنانية، هي تعبير عن احترام الحياة وقوانينها. والإنسان يولد ويعيش تحت ظروف اجتماعية ومادية ونفسية معينة ليست من صنعه وحده. وهو يولد باستعدادات وخصائص تحمل تراث مئات بل آلاف السنين، وهو ليس مسؤولاً عن اختيار شكله أو تركيبه أو جهازه العصبي أو استعداداته. ثم يتعرض لعمليات التهذيب والتربية، ويلعب دوراً ضمن العائلة والمجموعة والمحيط الذي يتفاعل معه، فهو خلاصة ذلك كله. ولعل تفكيره في هذه العوامل والظروف مجتمعة يخفف من قسوته على نفسه ويزيد من قبوله لها.

ثانياً : الوقـــاية

- ﴿ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَنْ عَمِىَ فَعَلَيْهَا ۚ ﴾ (قرآن كريم)

- إذا كنت مفرطاً في الحكمة، توقع الناس منك الكثير.

وإذا كنت مفرطاً في الكبرياء، مقتك الناس.

وإذا كنت مفرطاً في التواضع، قلت قيمتك.

وإذا كنت مفرطاً في الكلام أو في السكوت، قل اهتمام الناس بك.

(نصائح الملك كورماك، إيرلاندا، القرن التاسع ميلادي)

- ربما كان جهاز الهضم مصدراً لكثير من المشاكل، ولكن حياة الجلوس إجرام في حق روح القدس [5]. NIETZSCHE

- وإصلاح القليل يزيد فيه ولا يبقى الكثير مع الفساد (المتلمس)

- درهم وقاية، خير من قنطار علاج.

- خير سلاح المرء ما وقاه.

- ما تجاوز حدود المنفعة، كاد أن يكون مفسدة. CONFUCIUS

- الطريق إلى جهنم مفروش بالنوايا الحسنة.

- قليل تحافظ عليه، خير من كثير تبذره.

يجدر التأكيد أن خير علاج هو الاحتياط والوقاية. فالمنزل الذي تستعر فيه نيران الحرب الباردة بين الأبوين يحرم الأطفال من شيء أساسي هو شعورهم بالأمن والهناء، والاستقرار والانسجام والاطمئنان. وانطلاقاً من هذه الأوضاع المضطربة، ضمن العائلة المنشقة، ينشأ الأطفال المنحرفون الذين كثيراً ما يسببون مشاكل اجتماعية. وينبغي أن نبدأ ضمن الحياة العائلية المبكرة، إن لم نقل أثناء فترة الحمل، بتوفير الحياة الآمنة الهادئة والتربية السليمة للطفل، وتجنيبه كل ما يضر بكرامته، وعدم تكليفه أكثر من طاقته في مجال التنافس مع الآخرين.

- **والوقاية تتطلب أولاً تربية من يربى ويعلم**، ابتداء من الأبوين إلى الأقربين والمعلمين والمدربين والمسؤولين، ليجنبوا الأطفال عناء الاضطرابات الانفعالية من صراع وخوف ونزاع وقلق؛ وثانياً القضاء على المتناقضات الاجتماعية، وما يوجد ضمن تقاليد وعادات وأنظمة ومطالب ومستويات قد تخلق الاضطرابات والحيرة والنفور في نفس الناشئ.

- كما ينبغي أن يكون من أهداف التربية **تضييق الهوة بين مصالح الفرد ومطالب المجتمع**. إذ نجد أحياناً أن المجتمع يتجاهل وجود الفرد فيحرمه حريته ويعتبره وسيلة لتحقيق مطالبه، ولو كان ذلك على حساب مشاعره وعفويته وحريته، كما نجد أحياناً أن الفرد يستغل الجماعة أو المجتمع لبلوغ أهدافه ويسخره لقضاء مآربه. والواقع أنه لابد للمجتمع أن

يفرض قيوداً ومطالب على الفرد لضمان بقائه وارتقائه، غير أن هذه القيود والمطالب تختلف مستوياتها، وما سلامة المجتمع وقوته ونجاحه وتقدمه إلاّ مجموع نجاح أفراده وتفانيهم في خدمته.

ج) **وتستدعي الوقاية كذلك معالجة المقلقات قبل أن تستفحل**، ومحاربة المشاكل والمخاوف قبل أن تتمكن وتنمو جذورها. فإذا شعرت مثلاً بالخجل عند وجودك وسط الجماهير، لا تعتذر ولا تنسحب، ولا تتردد في قبول الدعوات والمشاركة في الحفلات الجماعية، بل ارغم نفسك على الحضور والمشاركة، وسترى بعد تكرار الفعل عدة مرات أنك تشعر بالسرور لما تقوم به من أنشطة اجتماعية، ولما تعقد من علاقات جديدة. وإذا كنت ممن يخشون تحمل المسؤولية ويهربون منها، رغم توافر الإمكانيات لديك، قرر منذ الآن عكس ذلك، خالف ما يساورك من تردد وشكوك، واجتهد للقيام بما يوكل إليك من مهمات، وإنجازها بأحسن الوسائل والأساليب.

إن الحياة نشاط دائب داخل جسدك ودماغك وفي محيطك. وهناك تفاعل مستمر بين المخلوقات من جهة، وبينهم وبين البيئة من جهة أخرى. وبدون وجود الحياة الواعية لا يوجد معنى لأي نشاط، وبدون نشاط لا توجد قيم ولا مقاييس للخير والشر. وما دمت قد خلقت في شكل كائن حي واع يدعي بالعاقل الناطق، فقد تعلقت بنوع من الحياة السامية التي تفرض عليك أعباء بقدر ما تمنحك من مزايا، لأنها تفرض عليك أن تفكر وتختار وتحكم، وتتحرك وتتعب وتتحمل

مسؤوليات، وتخاف وتقلق. وقد علمتنا الحياة أن طبيعة البدن والفكر تحفظ كل خير وشر ومسرات وآلام، وتظهر نتائج ذلك عاجلاً أم آجلاً. كما أفادتنا التجارب أنه ينبغي ألا تتخذ السذاجة سلوكاً، وألا ينظر إلى العالم وكأنه مكان آمن، مأهول بمخلوقات عاقلة عادلة مسالمة. فالظلم من شيم النفوس، والحيلة والمخادعة من طباع بعض من تعاشر، والحذر وقاية من مزعجات كثيرة.

وإذا كان من سنة الحياة وجود المشاكل ودرجات مختلفة من الهموم والصراعات، فإنه من الحكمة أن نربي أولادنا على معاشرة الناس ومجابهة الصعوبات، على قدر مستواهم الفكري والبدني، لكي يتعودوا على التفكير الواقعي في مواجهة ما يعترضهم من صعوبات، ولكي تصبح المشاكل الحياتية حافزاً لهم على البحث عن حلول متطابقة مع القيم الإنسانية والقوانين الطبيعية، بدلاً من استسلامهم للقلق والتشاؤم.

وهكذا نرى أن الاستعداد الفكري والبدني والمادي وقاية من القلق، لأنه يزود الإنسان بمقدار كاف من الثقة بالنفس ومن الأمن والقدرة على التمتع بالحياة. ونلاحظ كذلك أن إعداد الأطفال النفسي والبدني يشكل ترساً واقياً، عند حدوث صدمات مزعجة، يقيهم من القلق ويساعدهم على المحافظة على التوازن.

ثالثاً : استشر الطبيب

- أفضل الأطباء ثلاثة: الطبيب الاعتدال، والدكتور الهدوء، والسيد المرح [5].

J. SWIFT

- وعـــلاج الأبـــدان أيســـر خطـــبا حـــين تعـــتل مـــن عـــلاج العقـــول
- أســاة جســمك شــتى حــين تطلــبهم فمــن لــروحك بالــنطس المداويــنا

(شـوقـي)

- داويـــــت متـــــئدا وداووا طفـــــرة وأفضـــل مـــن بعـــض الـــدواء الـــداء

(شـوقـي)

- ما دام الناس معرضين للموت، حريصين على الحياة، سيظل الطبيب ينال أجراً جيداً، وإن كان يتعرض للسخرية في بعض الأحيان [1].

LA BRUYERE

- من حسن الحظ أن التحليل النفسي ليس السبيل الوحيد لحل المشاكل النفسية [5].

K. HORNEY

يرى معظم الناس أن الحياة متعبة وقاسية على الإنسان، إنها مصحوبة بالآلام وكثير من الخيبة والمشاق والتضحيات. وليس بوسع المرء أن يبقى متفرجاً، بل لابد من اللجوء إلى أحد الأساليب التي تساعده على تحمل الحياة ومواجهتها: الانحرافات الشديدة التي "تخفف" من شقائه، واللذات التي تلطف وطأة خيبته، والمواد التي تخدر الإنسان وتجعله ينسى هذا الشقاء.

ولكن اختيار الإنسان لا ينحصر بالضرورة في أحد الأساليب المذكورة. وإذا أصيب شخص بعرض أو جملة من الأعراض التي سبق ذكرها، فإنه ينصح قبل كل شيء باستشارة الطبيب، ليتأكد مما إذا كانت أعراضه ناتجة عن مرض عضوي. ومن الواضح أن الأمر يتوقف على شدة الاضطرابات أو الأعراض ومدتها وخطورتها. فإذا اتضح أن السبب هو اختلال في التوازن الهرموني أو الميتابولي، أو مرض معد، أو على عضوية أخرى، ربما أمكن معالجة ذلك بواسطة الأدوية أو العمليات الجراحية.

غير أنه من المؤكد أن الأدوية وحدها لا تكفي لعلاج الاضطرابات الهضمية، إذا كانت أسبابها نفسية. فإذا شتمك شخص وأهانك أمام الناس، وبقيت أياماً تفكر في الانتقام منه والثأر لكرامتك، وأدت انفعالات الغضب والانتقام والصراع والخوف إلى اضطرابات هضمية، فإن استعمال الأدوية وحدها لا يجلب لك الراحة المنشودة. إذ أنه من

الواضح في هذه الحالة أن العلاج هو تجنب الانفعال وتغيير أسلوب الحياة. وقد تجد نفسك مضطراً للصفح والتناسي، أو لتغيير عملك، أو سكناك، أو عاداتك أو الابتعاد عن خصمك...، لتعيش في هدوء وسلام مع جهازك الهضمي.

ويمكن قياس الاضطرابات النفسية الجسدية الأخرى على مثال الاضطرابات الهضمية. ففي حالات الصداع والأمراض الجلدية والتنفسية وأمراض الحساسية تلزم مشاورة الطبيب. وبالإضافة إلى ما يقترح هذا الأخير من أدوية، يستحسن أن يبحث المصاب عن الأسباب النفسية، فيفحص تصرفاته وعاداته وعلاقاته مع الناس، ضمن العائلة والعمل وخارجهما. فقد ينشأ ضيق التنفس مثلاً عن القلق المزمن والتوتر المتواصل، وعدم الانسجام في الحياة العائلية. كما أن مصدر الصداع قد يكمن في نشاط غير مقبول تحاول إخفاءه، أو شخص مزعج تكره أن تعمل معه، أو ذكريات أليمة مكبوتة لا تقدر على التخلص منها. ومهما كانت الأسباب يستحسن أن يستشير المرء الطبيب، وأن يعود نفسه على الاسترخاء إذا كان من ذوي الطبع الحاد والمزاج المتوتر، وأن يتمهل في حياته إذا كان من ذوي النشاط المفرط المتواصل، وأن يرتب حياته بطريقة تجنبه المزعجات.

والواقع أن الاضطرابات النفسية ليست دائماً من البساطة بحيث يتمكن المرء من معالجة نفسه بنفسه، معتمداً على تغيير ظروف حياته وعمله ومحيطه. فقد تكمن أسبابها في اختلال سير العمليات النفسية

والبدنية أو في الجهاز العصبي. وربما تطلب علاج هذه الاضطرابات معالجة الصراعات والأعراض الانفعالية التي تؤثر على المصاب، وتخلق توتراً داخل الأجهزة البدنية الحيوية.

ويجدر التأكيد على أهمية دور المريض نفسه، والأشخاص المهمين الذين يحيا في وسطهم، في التعاون مع الطبيب لمواجهة الانفعالات وما ينتج عنها من مشاكل صحية وسلوكية. ومن الأهمية بمكانٍ أن يشرح المرء الوضع بدقة وتفصيل، ويمكنه أن يعد ذلك كتابة مقدماً ويعرضه على الطبيب. وتساعد الإجابة على الأسئلة التالية على شرح حالة المريض:

- هل هناك مناسبات وظروف معينة تظهر أعراضك ومتاعبك؟ اذكرها بالتفصيل.

- هل تختفي هذه المتاعب وتعود، وتتكرر في مكان محدود، أو وقت معين؟

- هل هذه المتاعب والأعراض بدنية أو نفسية (قلق، خوف، غضب، اكتئاب، صراع، هموم ...)؟ وهل هي محدودة واضحة أو غامضة؟

- هل هناك عادات تود أن تهجرها، أو أشخاص ترغب في أن تبتعد عنهم؟

- هل هناك تجارب ماضية تخجل وتنفعل عندما تتذكرها؟

وإلى جانب الأدوية المختلفة التي يقدمها الأطباء لمعالجة الانفعالات والهبوط النفسي، وما قد ينتج عن ذلك من أمراض عضوية، فإن الطبيب النفسي يساعد المريض على تفهم مشاكله الشخصية والضغوط الاجتماعية التي تؤثر على حياته. كما يساعده على التخلص من التصرفات والانفعالات السلبية، والتعود على عادات إيجابية جديدة من السلوك، تفيد في تشجيع الإنسان على القيام بدوره كعضو صالح في المجتمع، وتساعد على إعادة الثقة والانسجام إلى نفسه.

غير أنه ينبغي للإنسان ألاّ يطمح دوماً إلى تحقيق الانسجام والتوافق الكاملين بين العناصر النفسية (الأنا ، الغرائز، الضمير)، وألاّ يطمع في القضاء على جميع المشاحنات والاختلافات بينها. فمهما بلغت درجة الانسجام داخل أنفسنا ومع المجموعة التي نحيا وسطها، تظل هناك انفعالات وعوامل نفسية لابدة في أعماق اللاشعور، توجه تصرفاتنا وتؤثر على سلوكنا وتفكيرنا. غير أنه إذا كان مقدار من الصراع بين الأنا والغرائز والضمير شيئاً طبيعياً، فإنه لابد من تحقيق قسط من التوازن بينها للمحافظة على الراحة النفسية والبدنية.

ولاشك أن علاج الاضطرابات النفسية يكون أحياناً أصعب من علاج الأمراض العضوية وأعقد منها. فقد يضطر المعالج النفسي إلى دراسة حياة المريض لمعرفة مصادر القلق أو الخوف أو العدوانية ونوعها مثلاً، وهل تعود إلى زمن الطفولة أم حدثت في سن الرشد. كما يحتاج إلى التعرف على شخصية المريض والتجارب التي عاناها،

ومدى استعداده للاستجابة، وسلامة البنية النفسية وتحملها، ونقاط الضعف والقوة فيها. وربما لجأ هذا المعالج إلى عمليات التحليل النفسي لإخراج المشاعر والانفعالات الضارة من مجال اللاشعور إلى مجال الوعي. وقد أظهرت التجارب أن هذه العملية معقدة وطويلة ومكلفة، وغير مضمونة النتائج.

ومن هنا يبدو أن مهمة الطبيب النفسي الأولى هي الاستماع بصبر وحكمة وتبصر، وتفهم وتقدير إلى المريض، وخلق جو من الثقة بينهما لتشجيعه على الإفضاء بتاريخ حياته وخبايا أفكاره ورغباته ومزعجاته، وكل ما يتعلق بحياته السرية بما فيها من كراهية وعدوانية وآلام ومخاوف. إن نوع العلاقات التي يحظى بها طبيب العلاج النفسي مع مريضه، ومدى الثقة التي يضعها هذا الأخير في طبيبه، تلعب دورا هاماً بالنسبة للنتائج.

ويحاول المعالج أن يساعد المريض على تكوين صورة جديدة عن نفسه، تنمو على أساس سلوك جديد وأفكار جديدة. وقد يلجأ على استخدام وسائل التعليم الملائمة بغية معالجة التصرفات الشاذة، ومساعدة المريض على ترك العادات المؤذية، بإضعاف قبضتها عليه وإحلال عادات سليمة محلها. ويدربه على الاستقلال بالابتعاد عن المواقف والتصرفات المزعجة والأشخاص الذين يثيرون في نفسه القلق. فإذا بدأ الشخص يرمي عن كاهله الأعباء التي حملها سنين طويلة، وشرع في تغيير تصرفاته، وبدأ يفكر وكأنه إنسان جديد، فقد بدأ يسير في طريق السلامة النفسية.

وما هذا بالأمر اليسير. لنأخذ مثلاً شخصاً عمره 45 سنة، يشكو من مخاوف غامضة ويعاني الأرق والهبوط والكآبة، يخشى الاختلاط بالناس، شديد الحساسية، يتأثر بشدة عندما يشاهد بعض الأفلام، أو يقرأ القصص العاطفية، لا يتحمل الانتقاد، ولا يقدر على اتخاذ القرارات التي تهم حياته العائلية، متشائماً يعتقد أن الحياة لا خير فيها، لأنها مفعمة بالمخادعين وبالمخاطر والآلام، ويخشى ركوب المصعد والسفر بالطائرة ...؛ إن معالجة هذا الشخص تعني تغيير أفكاره وكثيراً من تصرفاته وعاداته التي ألفها وألفته منذ عشرات السنين. وأنّى لك أن تخرج جيشاً متمرداً من الأفكار وأساليب السلوك والعادات الراسخة، سكنت في دماغه لفترة طويلة؟ وقد اتخذت أنواعاً من وسائل الدفاع للمحافظة على أمنها ووجودها، وأصبحت بطريقة غير مباشرة تدافع عن المفهوم الذي تبناه الشخص لنفسه، بل أصبحت هي الشخص عينه. وهل من الممكن تغيير مجرى حياة شخص بعد أن قضى نصف حياته أو جلّها؟

والجواب أنه ممكن، ولكنه ليس بالسهل، إذا توافرت لدى المريض الرغبة والمثابرة والصبر، وحصل على التشجيع الضروري، وتوصل على إدراك أسباب قلقه ومصادر أتعابه، ووثق بالوسائل والأساليب المستخدمة لمعالجته. وقد يلجأ المعالج إلى الأدوية لأنها تخفف من توتر الشخص القلق، وتهدئ أعصابه فتساعده على الاسترخاء. أما المخدرات فإنها تضعف شعور المرء بالألم والشقاء، وتساعده على الهروب من نفسه وصراعاته ومشاكله، ولو لبعض الوقت.

وقد عرف الإنسان استعمال الكحول منذ العصور القديمة لما له من أثر في تهدئة الأعصاب وإنعاش الخيال. كما شاع استعمال المسكنات والمهدئات. ولابد أن يعلم مستعملوها أنها لا تحل مشاكلهم، بل هي حل مؤقت يلجأ إليه الطبيب لتخفيف وطأة القلق والتوتر، في انتظار معالجة جذرية للظروف التي أدت إليهما.

ونلاحظ أن عدداً كبيراً من القلقين يلجأون إلى استعمال الكحول والمخدرات، لأنها تضعف علاقة صاحبها بالواقع، وتنسيه بعض المشاكل، كما تؤثر على تصوره للأشياء، فيتناقص وعيه ويصبح تصوره لها غير واضح تماماً، وتقل مخاوفه. كما أن المخدرات تضعف سلطة الضمير، وتطلق عنان الخيال فيصبح الشخص يسبح في عالم جميل من نسج الخيال.

وإذا كان المعالج النفسي في المرحلة الأولى يهدف إلى إزالة الألم، إن وجد، بواسطة الأدوية، فإنه سرعان ما يتجه إلى مساعدة القلق على بناء علاقات سليمة مع الناس من حوله، وإعادة الثقة والاطمئنان إلى نفسه، ثم تدريجياً يمدّ يد المعونة له لتغيير كثير من تصرفاته وأفكاره السلبية. كما يحاول، بالاعتماد على تجارب المريض، أن يتعرف على مسببات القلق في حياة الشخص وإخراجها إلى الوجود، ومساعدته على التخلص منها.

ولاشك أن المعالجة لدى الطبيب النفسي غير ميسرة لأغلب الناس، فهي تتطلب وقتاً طويلاً وتكلف غالياً، ولذلك ينبغي أن تقتصر

(في الوقت الحاضر على الأقل) على الحالات الشديدة. والواقع أن هناك أساليب ووسائل عديدة ومتنوعة، وأنشطة مفيدة يمكن للمرء أن يقوم بها وحده، وبمساعدة أعضاء العائلة والأصدقاء والأساتذة والأطباء عموماً، من الممكن أن تأتي بنتائج طيبة، وتبعد القلق وغيره من المزعجات. بل يمكن أخذ الأساليب التي يستخدمها الطبيب المختص عندما يعقد جلسات العلاج مع فرد أو جماعة وتبسيطها وتعميمها، حتى يتمكن المتعلمون من الاطلاع عليها واستخدامها عند الحاجة.

إن العلاج النفسي عبارة عن إحلال أفكار وعادات وانفعالات صالحة، محل الأفكار والعادات والانفعالات التي أضرت بصحتنا الفكرية والبدنية، وبعلاقتنا الاجتماعية. وبهذا يصبح المرء أكثر استعداداً لمواجهة الحياة الواقعية بفعالية وكفاءة وانسجام. وينبغي ألا يستحيّ المرء وألا يتردد في طلب المساعدة لحل مشاكله النفسية، فكل إنسان معرض لها في وقت أو آخر لأنها جزء من الحياة. ولكن ينبغي انتقاء أهل الرأي والمعرفة والوفاء والحكمة، حتى لا يؤدي إفضاء الإنسان بأسراره إلى خلق متاعب إضافية.

رابعاً : التكيف والتلاؤم 94

- لو كنت عندليبا لقمت بدور العندليب، ولو كنت إوزة لقمت بدور الإوزة [5].

EPICTETUS

- ومن لم يصانع في أمور كثيرة   يضرس بأنياب ويوطأ بمنسم

(زهير بن أبي سلمى)

- من يكر ويفر يعيش ليحارب مرة أخرى.

- لا تكن رطباً فتعصر، ولا يابساً فتكسر، ولا تكن حلواً فتسرط، ولا مراً فتعقي.

- نصف العقل مداراة الناس.

- الأرض الوطيئة تشرب ماءها وماء غيرها.

- عليك بأوساط الأمور فإنها   نجاة، ولا تركب ذلولا ولا صعبا

- قطرة عسل تمسك الذباب أكثر من قنطار من الخل.

- العاقل يكيف نفسه مع العالم، وغير العاقل يحاول تكييف العالم مع نفسه، ولهذا فإن جميع ما يتحقق من تقدم يتوقف على هذا الأخير [4].

G.B. SHAW

الحياة شعور وتفكير ونشاط. ولا ينفك الإنسان يسعى للتلاؤم والتجدد والانسجام، هادفاً إلى الحصول على ما يربحه، وتجنب ما يزعجه. وخلال ذلك يصيب المرء أو يخطئ، وينجح أو يفشل، ويهزم أو ينهزم، ويشعر بالاطمئنان والأمن، أو بالقلق والخوف، وهو أثناء ذلك يؤثرٍ في محيطه ويتأثر به. ويستمر الإنسان في تصوره للعالم من حولهٍ وفقا لتجاربه ومشاعره، ويعالج ما يعترض سبيله من مشاكل موجها طاقاته لخدمة مصالحه وقضاء حاجاته. ويسعى الإنسان منذ سنواته الأولى، إلى تكييف تصرفاته لينال عطف أولى أمره ورضاهم، ويحظى بمساعدتهم، ويراعى الشاب مشاعر أقاربه ويمتثل لمطالبهمٍ، رغبة في استمرار الانسجام وتحقيق حاجاته، ولو أنه يتبرم أحيانا بما ينهال عليه من نصائح وتوجيهات، أو ينوبه بعض القلق، ويتوق إلى اليوم الذي يصبح فيه مستقلاً عن الجميع. ويحاول البالغون من أزواج وزوجات، وآباء وأمهات وغيرهم، التكيف والانسجام مع من حولهم في المنزل والعمل، ويسعون إلى إنجاز ما عليهم من مطالب، والوصول إلى حلول مرضية في علاقاتهم مع الناس من حولهم، والتمتع بالحياة وتجنب النزاع والصراع.

ولهذا يمكن القول إن الانسجام والتكيف نشاط يبذله الشخص، لإزالة ما قد يحدث من توتر، وللمحافظة على حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني. فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي. والتكيف الفعال هو الذي يخفف من

توتراتنا، ولا يتناقض مع الأهداف التي نسعى إليها، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين.

وهكذا نلاحظ أن الإنسان (نفسياً وفسيولوجياً) في نشاط دائم من أجل التلاؤم وبغية المحافظة على التوازن الحيوي. وهو يقوم بعمليات نفسية بدنية دون انقطاع، بهدف التوافق مع الظروف والحالات الداخلية والخارجية التي تتغير باستمرار. فعندما يحدث ما يضر بالتوازن الداخلي، ينشط البدن لمواجهة العوامل المعادية. فإذا أصيب الفرد بجرح مثلاً، تعمل المواد الكيماوية على تخثير الدم، وإذا هاجمت الجراثيمُ البدنَ نشطت جنوده، (الكرات البيضاء)، للقضاء عليها، وعندما يواجه الإنسان خطراً تتوقف عمليات البدن الثانوية، مثل الهضم، بهدف السماح لكميات الدم بتغذية العضلات التي تقوم بمجهود زائد لإبعاد الخطر.

ومن المعروف أن الجهود التي يبذلها المرء في سبيل التلاؤم، تولد درجة من التوتر والضغط تكون خفيفة أو شديدة وفقاً للعراقيل والعقبات، ولأهمية الهدف الذي يسعى المرء إلى تحقيقه. فإذا تجاوز التوتر مستوى معيناً، يلجأ الإنسان إلى عدد من أساليب السلوك غير العادية بغية تخفيف حدة التوتر. وعندما يجد المرء نفسه في موقف متأزم، متأرجح بين قوى تعمل للضرر به، وأخرى تسعى للمحافظة على سلامته وتوازنه، تتدخل تلك الأساليب لتخلق نوعاً من الحلول الوسطى بين القوى التي تتجاذبه. ويجد المرء نفسه في صراع مع الظروف

المعاكسة، فيبدأ معركة ضد العوامل المعرقلة، قد تختلف حدتها وتتغير آثارها بمرور الوقت. وهذا الصراع البناء، والسعي من أجل التلاؤم، هو ما يفسر تطور الحياة ورقي الإنسان.

فالإنسان تواق إلى التغيير والتجديد. وهو لذلك يستلذ عمل ما يحدث تغييراً في حياته، ويقوم بما يحفز جهازه الآلي الذي يسهر على التوازن. ويوجد هذا الميل لدى الإنسان نتيجة طموحه، ورغبته في المغامرة وتذوق الجديد، والهروب من الحياة الروتينية الرتيبة. ومن الأمثلة على ذلك حبه للمغامرات، ورغبته في الاكتشاف والتعلم والسفر، وفي تعاطي الخمور والمخدرات، وإنجاب الأولاد، وتغيير منزله أو سيارته أو مهنته إلى غير ذلك. وكل هذه الأنشطة تتطلب منه محاولات جديدة للانسجام. وقد لا تقل الطاقة التي يحتاج إليها من أجل التلاؤم، في بعض الظروف المذكورة، عما يحتاج إليه عندما يواجه المشاكل العويصة، والأزمات الاجتماعية والنفسية.

وتختلف درجة نجاح المرء في محاولاته للتلاؤم. فقد تكون نسبة نجاحه 90 في المئة أو مئة في المئة، وقد تنخفض إلى صفر أو عشرة في المئة. وتترك حصيلة هذه المحاولات ونتيجة جهود الشخص في هذا الميدان، أثراً إيجابياً أو سلبياً عميقاً على حياته، وعلى مدى قدرته على الانسجام في الحاضر.

ولا يخفي ما ينتج عن فقدان القدرة على الانسجام والتكيف من خيبة وتوتر وقلق، تؤثر في النهاية على سلوك الإنسان، وتسبب له

اضطرابات في علاقاته العائلية والاجتماعية عموماً، وتخلق في نفسه الشعور بالفشل والكآبة، شعور قد يجعله يستهين بالحياة ويعزف عن ملذاتها. ولذلك يحقق الفرد من الصحة والاطمئنان والنجاح، بقدر ما يكون واعياً لأهمية العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، وقادراً على الانسجام معهم. فالحياة طريق ذو اتجاهين، وعلى الإنسان أن يكون قادراً على العطاء والأخذ مادياً ومعنوياً، وأن يتصرف دون خجل ولا تكلف، وأن يعمل على توسيع مجال أنشطته وتنويعها. وعلى من يرغب في التمتع بالبحر أن يتعلم السباحة، وعلى من يود أن يتمتع بصحبة الناس أن يتعلم كيف يخدمهم. فأحبب لغيرك ما تحب لنفسك، واكره له ما تكره لها.

خامساً : الطفل أبو الرجل 94

- إن الرجل الذي كان في صغره مكرماً معززاً عند أمه يحتفظ طول حياته بشعور المنتصر، وبالثقة بالنجاح، وكثيراً ما يحقق له هذا النجاح الحقيقي [3].

FREUD

- مبدأ التساهل هو معاملة الأطفال كما لو كانوا بالغين، والمناورة لمنعهم من بلوغ هذه المرحلة [3].

THOMAS SZASZ

- وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عَوّده أبوه

- وهل يستقيم الظل والعود أعوج.

- فربَّ صغير قومٍ علّموه سما وحمى المُسَوَّمَةَ العِرابا

وكان لقومه نفعاً وفخراً ولو تركوه كان أذى وعابا

فعلّمْ ما استطعت، لعل جيلا سيأتي يُحدثُ العَجَبَ العُجابا

ولا تُرهقْ شبابَ الحيّ بأساً فإن اليأسَ يخترمُ الشبابا

(أحمد شوقي)

- يتعلم الطفل بالقدوة الصالحة أكثر مما يتعلم بالانتقام والتوبيخ [6].

J.JOUBERT

بعد فترة يقضيها الطفل في بطن أمه، في هدوء نسبي، إذا كانت حياة أمه هادئة، يخرج إلى هذا العالم، ويتعرض لتجارب بدنية ونفسية جديدة، فيضطر للمرة الأولى إلى استنشاق الهواء، وتكون هذه التجربة مصحوبة بصرخة لا تعبر عن الرضا.

وهكذا تبدأ حياة الطفل أبى الرجل، وهي بداية حياة قد تسعد وقد تشقى. فكيف يتطور هذا الكائن الصغير وتتحدد معالم شخصيته؟ وإذا كان من الواضح أن الصفات البدنية، مثل لون الشعر أو العينين، صفات وراثية، فإن الجينات الوراثية قد تؤهل الإنسان لاستعدادات سلوكية معينة، وتساعد على اكتساب صفات نفسية وفكرية مثل الذكاء والبلادة وغيرها. ولكنه ليس من السهل دراسة السلوك من الناحية الوراثية، كما هو الحال بالنسبة للصفات البدنية. كما أن الاستعدادات السلوكية مرنة حساسة، تتأثر بسهولة بالبيئة التي يعيش فيها الطفل وبالتجاوب التي يتعرض لها.

فكيف ينمو الطفل، وتنتصر أو تخفق القوى الهادفة للتطور وتحقيق الذات؟ وماذا يحدث إذا لم تتح له الفرصة الملائمة؟ وكيف يتم التفاعل بين العناصر الوراثية وتأثيرات المحيط الاجتماعي والطبيعي؟ لقد شغلت مسألة العلاقة بين تأثير الوراثة والبيئة كتابا عبر العصور، ولكن لا مجال للتعمق فيها في كتاب يحاول أن يركز على الانفعالات السلبية، وتأثيرها على حياة الإنسان[96].

ومما لا شك فيه أن الطفل يأتي إلى هذا العالم مجهزاً باستعدادات متنوعة، وعناصر وراثية وطاقة بيولوجية، وأن هذه العناصر تتفاعل مع البيئة، وتتأثر بالعلاقات البشرية؛ وأن الإنسان نفسه ليس مجرد متفرج محايد، بل تلعب ردود أفعاله واختياراته دوراً مهماً. ومن الواضح أنه لا يمكن تفسير جميع تصرفات الإنسان على ضوء التجارب التي عاشها فقط، لأنه يُولد مزوداً بقوى ذاتية فطرية داخلية تدفعه للنمو والتفاعل مع البيئة. ومن هذه القوى الذاتية، على سبيل المثال، الغريزة الجنسية، وغرائز الأمومة، وحب الاستطلاع، وامتلاك الأشياء. وتؤثر البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وما يتلقى من تدريب على نمو هذه الغرائز، فتعمل على إضعافها أو تقويتها.

وهكذا نجد العناصر الثلاثة المهمة وهي ميراث الإنسان، وتأثير البيئة بمعناها الواسع، وردود أفعال الإنسان، تتفاعل بنسب متفاوتة لتنتج في النهاية شخصاً ذا سلوك معين. وأقول بنسب متفاوتة يصعب التنبؤ بها، إذ أننا قد نجد شخصاً يتمتع بشخصية سليمة ناجحة لأن الحظ ساعده واختار له آباء وأجداداً ورث عنهم مزايا إيجابية. ونجد شخصاً آخر لم يساعده الحظ كثيراً، ولكن وفق في توجيه طاقته، واستخدامها بحكمة لاكتساب مزايا سليمة، وتحقيق الذات.

وإذا لم يكن للإنسان يد فيما ورثه من صفات مادية أو نفسية، فإنه لحسن حظه يقدر أن يتفاعل ويتجاوب مع البيئة، ويؤثر فيها ويسخرها لخدمته. والبيئة بمعناها الواسع تشمل العائلة والأصدقاء،

والمدرسة ومكان العمل، وأنواع الغذاء، والمناخ، وكل ما يتصل بحياة الإنسان من أنظمة وتقاليد وقوانين. فمنذ الولادة وهو يحاول الانسجام والتفاعل مع البيئة، كما أن هذه البيئة بدورها تحاول أن تكيفه وتصوغه وتطوره وتنتفع به. ولهذا نجد بعض العلماء ينتقدون البيئة ويتهمونها بأنها تؤثر تأثيراً سلبياً على حياة الإنسان، وتحد من حريته. إذ أن الطفل يجد نفسه منذ نشأته موضوعاً للضغوط والتنظيمات التي توجه سلوكه، فتحثه على تصرفات معينة وتمنعه من غيرها، وتحد من رغباته وحرية ترصفه. والواقع أن عدداً كبيراً من الأطفال يواجهون منذ سنواتهم الأولى عراقيل وأوامر ونواهي كثيرة، قد لا يدركون لها مغزى، وتسيء إلى نموهم الفكري والبدني [97].

وعندما تشتد الضغوط الاجتماعية والبيئية على الطفل، وتغمر تفكيره المحدود أنواع من المشاكل والتناقضات، فإنه يشعر بالقلق والخطر، ويفقد الشعور بالأمن، ويضحي بمشاعره العفوية ورغباته الحقيقية سعياً لإرضاء المحيط والحصول على الأمن. ومعنى هذا أن تغييرات تحدث في شخصيته منها ما يكسبه طابعاً عدائياً، أو يجعله يفرط في الطاعة والإذعان. فهو يضحي بجزء من نموه الطبيعي وسلوكه العفوي، لمواجهة تهديد المحيط لكيانه.

ولا يشك أحد في أن هذه الحالة إذا استمرت تجعل نمو الطفل غير طبيعي وغير كامل. فهو يبذل جزءاً كبيراً من طاقاته لإرضاء الأبوين والأقارب والناس من حوله، ولضمان بقائه، وكان من الطبيعي

أن تصرف هذه الطاقة في سبيل النمو السليم وتحقيق الذات. ولا غرو في هذه الحالة أن يصبح الطفل قليل الثقة بنفسه، كثير الشكوك، يصعب عليه أن ينسجم مع الناس، ويندمج في المجتمع اندماجاً عفوياً، كاملاً، سليماً وفعالاً.

إن شعور الطفل بالأمن من أهم الضروريات الأولى. فهو في حاجة ماسة منذ أيامه الأولى إلى الدخول في علاقات عطف ومحبة وطيدة مع من حوله، وليس معنى هذا أن حاجة الإنسان لمثل هذه العلاقات تزول في الفترات التالية من عمره. ومن الواضح أن الطفل، إلى جانب حاجته الماسة إلى العطف والحنان، هو في حاجة إلى الانسجام مع المحيط المادي، وكل ما يُؤمِّن له الغذاء ويحميه من الخوف والقلق، ويدفع عنه الآلام، ليتم شعوره بالأمن والطمأنينة.

ويتعلم الطفل في سن مبكر أن الجزاء من جنس العمل. فيطيع الأوامر والنواهي، ويتقبل العادات والتقاليد. وسرعان ما يكتشف أن الحب نفسه مشروطة، ينبغي أن يحوزه بالامتثال والطاعة سواء في المنزل أو المدرسة. كما يكتشف أن الناس من حوله في تنافس وسباق. للحصول على الملذات وإشباع الرغبات، ونيل المناصب واكتساب الأشياء المادية المتعددة.

ولا أعتقد أن أبناء القرن العشرين هم أسعد حظاً من الأجيال السابقة في هذا المجال؛ لأنهم يعيشون في حضارة تدفعهم إلى المزيد من الكسب والطموح، وتعامل الإنسان على قدر ممتلكاته ومركزه

ونفوذه. ونحن نعيش في عصر بدأ فيه الارتباط بالقواعد الأساسية، التي تدعم وجود الإنسان مثل العائلة والمجموعة والأخلاق، يضعف ويتدهور.

لا شك في أن عصرنا هذا يتميز بسرعة التغير في مجالات العلوم، والصناعات، والفضاء، والعمران، والاتصالات، ومع ذلك تستمر الضغوط الاجتماعية التي تواجه تكنولوجيا الحاضر ومشاكله بأنظمة الماضي وعاداته وأفكاره وقيمه الأخلاقية. ولعل هذا هو السبب فيما نشاهد من اضطراب في علاقات الناس بعضهم بالبعض الآخر، وتدهور ثقة الإنسان بنفسه وبالإنسان المجاور له، والسبب في تفشى الشعور بالقلق والفشل والعزلة بين الناس.

وهكذا يلاحظ أن الإنسان يُلّقن بعض القيم منذ صغره، فيؤمن بها ويُكوِن أفكاره وآراءه ويحدد أهدافه على أساسها. وتظل تلك الأفكار والقيم، وإن تطورت وتبلورت بمرور السنين، تؤثر على سلوكه وانفعالاته وتوجه حياته.

وبتقدمه في العمر، يصبح أكثر قدرة على الاختيار والموازنة والمقارنة بين المواقف والآراء التي تواجهه، غير أن هذا يتم دائماً في ظل الحدود والقواعد الاجتماعية السائدة. وبذلك يكتسب تدريجياً سمات تميز سلوكه وتطبع تصرفاته، وتتكون ذاتية الإنسان وتكتمل شخصيته أو تضعف، لأن من التجارب ما يغنى وما يفقر. وسواء تقبل الفرد تلك القيم والأنظمة دون مناقشة، أو بعد التمعن والتردد والجدال، فإن

هدفه الأساسي يظل تحقيق الأمن والانسجام في علاقاته الإنسانية ومع محيطه الطبيعي، ولو أن ثمن ذلك هو الطاعة والانسياق، والتضحية بجزء كبير من حريته وعفويته.

سادساً : الإنسان وحدة متكاملة

- الإنسان حبل ممدود بين الحيوان والإنسان الأمثل، ولكنه حبل ممدود فوق هوة سحيقة [5]. NIETZSCHE

- بقدر ما يقوى الانسجام بين الانفعالات والتفكير، تقوى إرادة الإنسان، وتزداد فرص نجاحه.

- كل ما يصيب البدن من خير أو شر ينعكس على تفكير الإنسان آجلاً أم عاجلاً.

- من مرضت سريرته، ماتت علانيته.

- سيرة المرء تنبئ عن سريرته.

- لسان الحال أصدق من لسان المقال.

مهما تكرر الحديث عن أشياء مثل: الفكر، البدن، الانفعال، الدفاع، **فلابد من الاحتفاظ بالنظرة الشاملة للإنسان كوحدة متكاملة متماسكة متضامنة لا تتجزأ**. وعندما يتحدث علماء النفس عن فكرة "الأنا" و"الغريزة" و"الأنا العليا"، فما هذه إلا مدلولات ورموز، يستخدمونها لتسهيل تحليل سلوك هذا الكائن المعقد. فلا وجود لهذه الأشياء منفصلة داخل الإنسان. ولذلك نجد أن العلاج السليم يحاول تحقيق الانسجام والتلاؤم بين هذه الأجزاء " النظرية ". فلا يجوز "للأنا العليا " مثلاً، أن تتجاوز حدودها وتطغى على " الأنا "، ولا للغريزة أن تثور وتتجاوز حدود المعقول، محافظة على التوازن الكلي للإنسان. إذن لابد أن يسود التوافق والاعتدال والسلام داخل الإنسان، وبين حياته الفكرية والبدنية، ليتمتع بالصحة، ويحقق السعادة والاطمئنان.

وعلى الرغم من أن فكرة الارتباط الوثيق بين الفكر والبدن فكرة قديمة، فقد مر الطب بمرحلة كان الأطباء أثناءها يتجاهلون الانفعالات التي تنتج في النفس والفكر، ويعتبرون الطب مهنة علمية محضة، تركز على الجانب الملموس من الإنسان. وبفضل ما حققه علم النفس التحليلي من اكتشافات ساعدت على فهم المشاكل النفسية، التحق الطب النفسي بالطب العام، وأصبح الأطباء يهتمون بالعمليات النفسية، وينظرون إلى الإنسان على أنه وحدة متكاملة.

ولما تطور الطب السيكوسوماتى " النفسي - البدني "، لعب دوراً هاماً في المساعدة على فهم الأسس الانفعالية لعدد من المشاكل الطبية

البدنية مثل مرض الربو، والحساسية، والصداع، وغيرها. وهكذا أصبح الطب الآن يعالج الإنسان كوحدة متكاملة بدناً وفكراً، وإن كان العلماء يسمحون لأنفسهم " بتجزئة " الإنسان لأغراض الفحص والتحليل والدراسة، فيقولون عن مريض إنه مصاب باضطراب في التفكير، وآخر في المزاج، وثالث في التوازن الهرموني، إلى غير ذلك. كما تجدر الإشارة إلى أنه في الوقت الذي قطع فيه الطب البدني شوطاً كبيراً فيما يتعلق بتطبيق التجارب على الإنسان، فإن علوم السلوك الإنساني ما زالت في مراحلها الأولى من البحث والدراسة في هذا المجال.

سابعاً : الإنسان يكره الغموض

يحوطني منك بَحر لست أعرفه ومهْمَهٌ لستُ أدري ما أقاصيه

أقْضي حياتي بنَفسٍ لستُ أعرفها وحولي الكون لم تُدرك مجاليهِ

ياليت لي نظرةً للغيب تُسعدني لعل فيه ضياء الحق يُبديه

وليت لي خطوةً تَدْحُو مجاهلَه وتكشف السِّتر عن خافي مساعيه

❖❖❖❖❖❖

بل ليت لي فكرة كالكون واسعة أدْحُو بها الكون تبدو لي خوافيه

ليس الطموح إلى المجهول من سَفه ولا السمو إلى حق بمكروه

(عبد الرحمن شكري)

جئْتُ لا أعلم من أيْنَ ولكنيَ أتيتُ

ولقد أبْصَرْتُ قُدَّامي طريقاً فمشيتُ

وسَأبْقَى سائراً إن شئتُ هذا أم أبَيْتُ

كيف جئتُ كيف أبْصَرْت طريقي

لست أدري

(إيليا أبو ماضي)

إن عبارة " **الإنسان حيوان مفكر** " تعني الشيء الكثير، وليست مجرد تعريف سطحي. فالإنسان لا يمكنه أن يوقف دماغه عن التخيل والتصور، وليس في وسعه أن ينقطع عن التفكير، مهما كان ذلك سطحياً. غير أنه يمكنه أن يوجه خياله وتفكيره نحو مسألة دون أخرى. والإنسان بذلك قادر على التفكير في ماضيه ومستقبله. في بدايته ونهايته. فهو يدرك أن وجوده محدود، ولكن تفكيره يسرح فيما وراء الحاضر، ويدرك أن وعيه وقدرته محدودان بالموت، وأن العالم سيستمر بدونه. وهو لا يدرك ما وراء نهايته إلاّ بصورة غامضة. وكثيراً ما يشقى الإنسان بهذا النوع من التفكير، لأنه يشعر بالعجز، وبأن لذة الحياة مهما طالت لها نهاية، وهذا شيء يقلقه. إن يقينه بوجوده المؤقت على مسرح الحياة، وبالفراق المؤكد يجعله يشعر وكأنه يسبح في فراغ. بل مما يزيد الطين بلة، أنه عاجز عن أن يضمن حتى يوماً أو شهراً من حياته، فهو يترقب المستقبل بشك وارتياب.

ولقد كان الإنسان، منذ نزلت عليه نعمة الوعى والعقل، وما زال، يكره الغموض، ويشقى بما يحيط به من أمور لا يعرف لها تفسيراً، يساوره القلق عندما يجد أنه لا يتحكم في مصيره. وقد ظل الإنسان يسعى منذ البداية لتفسير الظواهر الغامضة من حياته الماضية والآتية، ومن أجل البقاء وتحقيق الأمن، ولنيل ما تتوق إليه نفسه من رقي وطموح وخلود.

إن القلق والغموض والمخاوف متعبة ومهلكة، وليس باستطاعة الإنسان أن يتحملها لمدة طويلة. ولهذا لجأ الإنسان منذ غابر الأزمان إلى وسائل مختلفة لتفسير ما يحيط به من حوادث غامضة طبيعية ونفسية. فقد لجأ إلى الشعوذة، إلى الأديان، وإلى الفلسفة. والخرافات، والبحوث والتجارب وغيرها، من أجل اكتشاف الأسباب، وتوضيح الغموض، وتعليل الحوادث. ومهما كان مستوى الاكتشاف والتفسير الذي توصل إليه من الصواب، فقد كان يعينه على تبيان بعض الغموض، ويعيد إلى نفسه بعض الهدوء والاطمئنان. وهكذا جمع الخبرات والمعلومات جزءاً جزءاً، واستغلها لمعرفة نفسه وتوجيه علاقاته الإنسانية، ولمجابهة عدد كبير من الحوادث الطبيعية. ومما يفسر الانتشار السريع لبعض الديانات، قدرتها على إقناع الناس بوجود الحياة الأخرى الخالدة التي ينعم فيها العباد المتقون، خالدين فيها، لا يشوبها قلق ولا خوف ولا غموض، تعوضهم عما يعانون في الحياة الدنيا من متاعب وحرمان.

فمشكلة قلق الإنسان واقعية ومتأصلة في حياته. ويكفي أن نلقى نظرة على تراث الإنسان لنجد أن القلق قد تخلل جميع أنشطته. فنجده في الشعر والقصص، وفي الفلسفة، والديانات، وفي علوم الاقتصاد، والاجتماع، والتربية، والتاريخ، والفنون، وعلم النفس، وغيرها. ذلك لأن القلق مشكلة تصاحب الإنسان منذ ولادته، وأثناء مراحل الدراسة، والعمل، وحياته العائلية والاجتماعية.

وإذا كان الإنسانى قد قطع شوطاً كبيراً في شرح بعض الحوادث

الغامضة، وحقق ثورة هائلة في مجال المعرفة. فإن هذا لم يزد في سعادته كثيراً ولم يخفف من قلقه. بل ما زال الإنسان يرزح تحت عبء القلق النابع من عجزه، وشعوره بأن نهايته ستقضي على كل آماله. بل أن المعرفة الواسعة قد خالفت بعض أركان الديانات وقوضت أسسها. وساعدت على خلق وسائل الفناء الجماعي. وقد أثر هذا تأثيراً عميقاً على القيم الدينية والأخلاقية التي كان يؤمن بها الكثير من الآباء والأجداد. فقد قال أحد العلماء ما ملخصه " لقد طرد نيوتن الإله من الطبيعة، وطرده داروين من الحياة، وأخرجه فرويد من آخر معقل له وهو الروح ".

ومن حسن حظ الإنسان أنه ما زال يأمل ويبحث ويدرس للتغلب على مسببات الخوف والقلق. ولا شك أن أكبر سعى في هذا المجال هو محاولة الإنسان معرفة نفسه. وهذا ما يسعى علم النفس إلى تحقيقه بالنسبة لعالم الإنسان الداخلي الغامض. فهو يحاول أن يكشف عن أسباب القلق المتعددة، ويوضح الغموض الذي يسود بعض التصرفات السلبية، ويمد يد المساعدة لمن كان يرزح تحت أعباء الشك والخيبة. فيزرع في نفسه بذور الثقة بالنفس والإيمان، ويقترح الأساليب التي تمكن المرء من استغلال طاقاته، وتوجيه سلوكه وعلاقاته مع الناس توجيهاً حسناً إيجابياً بناء.

وليست هذه مهمة سهلة. فالإنسان قوى وضعيف، مُخير ومُسير، مُطاوع مَرن تارة، وأناني متحجر حيناً، مُستَغِل ومُسْتَغَلٌ، تتصارع داخل

نفسه قوات الغرائز والذات والضمير. وهو بالإضافة إلى ذلك يتصرف تحت تأثير عوامل ودوافع متعددة متنوعة، في ظروف متقلبة متشابكة.

وإذا كان كل شخص يرغب في أن تكون الحقيقة إلى جانبه، فما كل واحد بقادر على أن يكون إلى جانب الحقيقة. وحتى عندما يكون سبيلها ميسراً واضحاً، فقليلاً ما يبحث الإنسان عنها، ويتبناها إذا كانت تتعارض مع مصالحه. وعلى هذا، فإن الحقيقة ليست واحدة في نظر الجميع. وحتى لدى الفرد الواحد قد تتنازع نفسه حقائق يميلها القلب مع أخرى يرشد إليها العقل، وكثيراً ما يضيع المرء بينها.

ثامناً : التعبير عن الانفعالات

- من الصعب على المرء عندما يهزه انفعال أن يظل في حدود هذا الانفعال وحده، أو يتسم بالانضباط، لأن من طبيعته التغير والتقلب [3]. HUME

- الضمير مخزن لبحر من المحظورات [5]. W. DURANT

- رب حال أفصح من لسان.

- فإن النار بالعودين تذكى ... وإن الحرب أولها كلام

- ولم أر قول المرء إلاّ كنبله ... له وبه محرومها ومصيبها

(الكميت بن زيد)

- إذا كان إكرامى صديقى واجبا ... فإكرام نفسي لا محالة أوجب

- فوارض تأتينى وتحتقرونها ... وقد يملأ القطر الإناء فيفعم

يتبنى كثير من الناس عادات تحبذ إخفاء بعض الانفعالات مثل الخوف والفشل والغضب، ويدعون إلى استعمال قوة الإرادة للتغلب على المشاعر السلبية. ولكن الذين يفعلون ذلك يجهلون أن المعركة بين الانفعالات الجبارة التي تستقى قوتها من مصدر اللاشعور والإرادة الواعية معركة غير متكافئة. وكم من شخص حاول التغلب على عادات سيئة بمحض الإرادة ففشل.

ومن المعروف أن عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات يحدث غلياناً داخلياً وضغطاً نفسياً، يؤدي إذا طال إلى اضطرابات نفسية بدنية. لهذا كان من الأهمية بمكان أن تعود نفسك، إذا كنت من الصنف الخجول الذي يتحمل المعاملات السيئة، ويكتم غيظه في جميع الأحوال والمناسبات، على التعبير عن مشاعرك والتصريح برأيك، بل والقيام ببعض ردود الفعل " العدوانية السليمة " التي تساعدك على الإفراج عما يعتمل في نفسك، وتكون بمثابة صمام الأمن الذي يمنع تراكم الضغوط والانفجار.

ومن الأفضل أن تعالج المزعجات الصغيرة والمقلقات الخفيفة بحكمة عند ظهورها، وتقضي عليها في المهد، لأنها إذا تراكمت على مر الأيام، سواء بينك وبين زوجك أو ابنك أو حماتك أو رئيسك في العمل، إلى غير ذلك، فإنها تخلق طاقة ضخمة من الانفعالات التي تتجمع تدريجياً. وقد يحتار الشخص الذي يراك تنفجر فجأة. لأنه نسى آثار

تلك المزعجات التي سببها لك، ويكون قد تعود منك على التحمل. بل ربما لم يكن يعلم أن ملاحظاته وتصرفاته وآراءه كانت تزعجك نظراً لسكوتك وتحملك.

إن الإنسان لا يستطيع أن يتسامح في حقوقه الأساسية، ويضحى بحاجاته الأولية فترة طويلة، ليرضى غيره، وسرعان ما يظهر عليه التعب والتبرم، والسخط على ظروف حياته. فليس من شخص مضطراً للامتثال الكلي للآخرين. فالحياة تعني التعاون وهي طريق ذو اتجاهين، والعاقل لا يهدم البئر التي يشرب منها، أو يفجر المركب الذي يحمله انتقاماً من صاحبه.

ولا شك أن التعبير عن الانفعالات أمر شديد الأهمية في حياة الإنسان. فالطفل منذ ولادته مجهز ليعبر بقوة عما يزعجه، فهو يبكي ويثور ويصرخ وينفعل بشدة عندما يشعر بالجوع، أو البرد، أو الألم. وتظهر عليه علامات الراحة عندما يزول الانزعاج. وبمرور الأيام تتطور لديه الوسائل والأساليب التي يعرب بها عن مشاعر الراحة والابتهاج، أو مواقف التوتر والانزعاج.

وتختلف الأساليب التي يعبر بها المرء عن انفعالاته باختلاف نوع هذه الانفعالات ودرجات عمقها، ومدى ما تجلبه من أمن واطمئنان وسرور، أو عكس ذلك. ومن وسائل التعبير عن الانفعالات ما هو داخلي، مثل الإفرازات التي تزيد أو تقل كميتها حسب نوع الانفعال، وما هو ظاهري، بارز للعيان، يتجلى على حركات المرء، وعضلات وجهه

وعينيه، ونبرات صوته وغير ذلك . ويعبر المرء عن انفعالاته بالضحك والابتهاج، والشعور بالرضاء والاطمئنان، وإظهار المودة والحب والتسامح، وبالغناء والرقص والطرب، أو بالاشمئزاز والبكاء، والسخط والحزن والسباب والتهديد، والعداوة والشجار، وغيرها من الأساليب التي قد تقتصر على المرء، أو تؤثر على من حوله.

وليس المراد في هذه الصفحات شرح وسائل التعبير عن الانفعالات وأساليبه؛ بل الحديث بإيجاز عن جدوى، بل وضرورة، التعبير عن الانفعالات سلبية كانت أم إيجابية. ومن المعروف أن المجتمع، في محاولاته الدائبة للمحافظة على الانسجام والتلاؤم بين الأفراد يلجأ إلى الأفكار والمبادئ التي يعتقد أنها تحقق هذا الهدف، وتحد من الآثار السلبية التي تنجم عن الإفراط الفردي في أي نشاط فردي يخل بالنظام الاجتماعي.

غير أن عدم التعبير عن المشاعر والانفعالات الشخصية، في حدود الحرية الفردية والمصلحة العامة، يعني أن المرء يخفي جزءاً هاماً من كيانه وحياته، ولا يفصح عن مشاعره الطبيعية، ولا يخفي ما يترتب على الكبت من آثار سيئة. فقد يفقد المرء الثقة في محيطه. وينكمش على نفسه، ويصبح غير قادر على الأخذ والعطاء مع الناس، والانسجام معهم، ويقل شعوره بالاطمئنان، ويزيد شعوره بالفشل. وعدم الثقة بالنفس، وتتراكم في نفسه نزعة العدوانية نتيجة الخيبة والشعور بالدونية، ويميل إلى الانسحاب من معترك الحياة، ويقيم حواجز الدفاع

بينه وبين الناس، ويصبح غير قادر على تحمل المسؤولية، ولا على مشاركة الناس بحماس في المناسبات الاجتماعية السعيدة، وبصورة عامة ينطوي على نفسه، ويفقد الرغبة في المشاركة الإيجابية في الحياة، وتقل قدرته على التمتع بها.

تاسعاً : الصور الحقيقية والصور الخيالية

- هل يشك إنسان في أنه لو نزع من أفكار الناس صور الغرور، والآمال البراقة، والتقديرات الخاطئة، وما شابه ذلك، لأصبحت أفكار كثير منهم مثل الأجباح الفارغة، كئيبة مريضة، ولا شك في أن المرء لا يرضى عن نفسه إذا كانت هذه هي حاله [3]. BACON

- من يستكين للأوهام كمن يتخذ عدداً من العشيقات، فهو يبحث عن الملذات ويهرب من المسؤوليات. RABAZAR TARZS

- صور العمى شتى وأقبحها إذا نظرت بغير عيونهن الهام

- إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهم

(المتنبى)

- ومن جهلت نفسه قدره رأي الناس منه ما لا يرى

- لكل داء دواء يستطاب به إلا الحماقة أعيت من يداويها

- الأحلام الذهبية تجعل المرء يستيقظ جائعاً [3]. THOMAS FULLER

كل إنسان يحمل صورة خيالية عن نفسه وهويته. فلدى الشخص السليم تكون هذه الصورة مطابقة للواقع: أي أنه يتصور نفسه في حدود إمكانياته النفسية والبدنية، ولا يتخيل أنه الاسكندر المقدوني، أو هارون الرشيد، أو نابليون مثلاً. وهكذا بوسع الإنسان أن يعيش في عالم الواقع، وبإمكانه أن يحلق في عالم الخيال والأحلام الذي لا حدود له ولا منطق فيه. وتعود جذور فقدان الهوية الشخصية في الغالب إلى زمن الطفولة، وما يتعرض له الطفل من صدمات نفسية، ومن ضغط الأبوين والأشخاص المهمين في حياته، وما يطلب منه من إنجاز أعمال ومسؤوليات وواجبات شاقة، وما ينتج عن فشله من لجوء إلى الخيال للتعويض عن الواقع المرير.

ذلك أن الفشل يؤدي عادة إلى أن تسوء علاقة المرء مع الناس المهمين في حياته، وهذا يؤدي إلى أن تسوء علاقته مع نفسه، إذ يجعله الفشل يشعر بالضعف والكراهية والضيق والنقص. ومن نتائج ذلك أن يتشدد المرء في محاسبة نفسه، وفي المقارنة بينه وبين غيره. وتصبح الحقيقة مؤلمة فيضطر إلى تجنبها، وتدريجياً يتجاهل الواقع أو جزءاً منه، ويعيش طوراً مع نفسه الحقيقية، ومرة مع نفسه المثالية، مما يؤدي إلى الحيرة والاضطراب، بل وإلى التناقض والصراع، إذ تكون نفسه الواقعية مسكينة متواضعة خانعة خاضعة، تشعر بالحرمان والإهمال؛ وتكون نفسه الخيالية عكس ذلك تماماً. وهو بين الاثنين محتاراً خائفاً من أن ينكشف سره ويفضح أمره.

ويفيد تحليل المرء لتصرفاته في الانتباه لما في سلوكه من تناقض، وملاحظة ما في ردود أفعاله من انسجام أو عدمه، ومعرفة ما إذا كان أسلوب معاملته لنفسه وللناس من حوله منتظماً متوازناً. وقد يساعد هذا التحليل على اكتشاف مواطن الضعف وأسباب الصراع النفسي. وهذه أول خطوة لإزالة التناقض السلوكي، وإحلال الاطمئنان والتلاؤم داخل نفسه وبينه وبين المجموعة التي يعيش وسطها.

إن العلاج النفسي يهدف إلى توسيع مجال الذات ومجالات أنشطتها وإدراكها، وإلى تحقيق الانسجام بين الشخصية الحقيقية والصورة الخيالية التي يحملها الشخص عن نفسه، ولابد أن يظهر هذا الانسجام على تصرفاته وعلاقاته مع الآخرين. ويمكن القول إن الشخص يحقق من النجاح والاطمئنان النفسي، بمقدار مرونته واعتداله وقدرته على التكيف في علاقاته. وبقدر الخدمات التي يقدمها للعائلة والمجتمع. ولذلك ينبغي اجتناب التطرف في جميع صوره، سواء كانت لك رغبة في السيطرة، أو ميل إلى الرضوخ لرأي الآخرين. رغبة في العدوان والانتقام أو في التسامح. لدرجة تضيع عليك حقوقك الأساسية. لأن الإنسان لا يكون مواطناً صالحاً. يخدم العائلة والمجتمع بإخلاص وحماس، إلا إذا كان راضياً عن نفسه يعيش في حدود واقعه، قد أشبع حاجاته الأساسية المادية والنفسية.

فاسأل نفسك: " من أنا؟"، وإذا كان جوابك: " أنا الذي أضاع حياته، وذهبت جهوده سدى، أنا سيئ الحظ، لا يعرف الناس قدري ولا

يجازي المجتمع أفعالي ...'' فأنت غير واقعي. وإن كان جوابك: '' أنا عزيز النفس، أنا صاحب المركز والعلم والذكاء، وحامي الضعفاء وهازم المتجبرين، أنا كريم المحتد، معدن الحسب والنسب ...'' فأنت كذلك بحاجة إلى الرجوع إلى هويتك للتأكد من مشاعرك وأفكارك.

وفي كلتا الحالتين لابد من مراجعة سلوكك وعاداتك. وعندما تفعل ذلك حاول أن تحافظ على محبتك للإنسان، وعلى العمل الصالح، كما تعتقد أنت أنه لائق. ولا تطمع في إرضاء جميع الناس، بل حاول، ولكن لا تحزن إذا فشلت، ولو كانوا من بين أهلك والمقربين.

عاشراً : جدد سلوكك

- ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (قرآن كريم)
- كم من لحن جميل نسمعه على آلة قديمة.
- لأن ينهكك التعب خير من أن يقضى عليك الصدأ.
- أصلح نفسك يصلح لك الناس.
- عند الصباح يحمد القوم السري.
- ما من فاكهة إلاّ وتكون مرة قبل نضجها.
- إذا تجاوزت الهدف، فكأنك لم تبلغه [6]. CONFUCIUS
- عندما تعتقد أنك دفنت عاداتك السلبية في بحر عميق، الزم الحذر، فإنها قد تعود مع الأمطار.
- إن العبارات التي يسمعها المرء ويكررها باستمرار، تتحول في النهاية إلى اعتقادات، وتحول عضو الذكاء إلى عظام [2]. J.W. VON GOETHE

بوسع من يعاني من نتائج الانفعالات المزعجة، أن يتدبر أموره بنفسه ويتغلب على مشاكله، في أغلب الأحيان، بمساعدة الأشخاص المهمين في حياته، والأكفاء المخلصين من أصدقائه. وأول خطوة لنجاح أي مشروع من هذا القبيل هي الرغبة في القيام بعمل لتغيير الأوضاع. وقد عرفنا أن مهمة الطبيب النفسي هي مساعدتك على اكتشاف المشاعر المكبوتة، والتعرف على أسباب القلق، وحصر المواقف الهامة والتجارب السلبية، والصدمات العنيفة، وتحليلها وإبراز آثارها وأهميتها ودورها، ومساعدة المريض على تفهمها أولا، ومعالجة ما ينتج عن كل ذلك من أعراض مؤذية، وسلوك شاذ، ومخاوف غير عادية، بالأساليب النفسية والعلمية المعروفة. غير أن أي نجاح يتوقف على الدور الذي تقوم به، وعلى مدى رغبتك في تغيير مجرى حياتك.

فالعلاج الفعال في محاربة المقلقات يكمن في إعادة تربية التفكير، وتجديد أسلوب السلوك. ولابد أن يحاول الشخص اكتشاف الأخطاء والعادات السيئة في تفكيره وتصرفاته، وكل ما أدى به إلى المشاكل النفسية الحالية. فإذا اكتشف المرء أنه أناني متطرف، شديد الخجل، أو سريع الغضب، كثير الانتقاد، أو مدمن على عادة أخرى سيئة، أو أنه يزدري القيم الإنسانية الشاملة، أو سلبي لا يقدر على اتخاذ أي قرار ....، عندئذ ينبغي أن يركز على تغيير مجرى أفكاره وتصرفه، والقيم والعادات المتجمدة الفاشلة، بقيم وعادات وتصرفات أكثر مرونة

وواقعية. ومع أنه ليس من السهل تغيير أفكار وعادات لبسناها وألفناها، وعاشت داخلنا من ثلاثين أو أربعين سنة، فإن ذلك أمر ضروري وشرط أساسي، إذا رغب المرء في تحسين ظروفه، واستغلال قواه المعنوية وتحقيق ذاته.

إن المعرفة النظرية لا تنفع ولا تجدى، بل لابد من التطبيق العملي. وكونك تعرف مصادر متاعبك وقلقك لا ينفعك شيئاً، ما لم تعمل للخروج من حلقة العادات والأفكار السلبية التي أدت بك إلى وضعك الحالي. وليست العبرة فقط باكتشاف العلل والصراعات والذكريات المكبوتة التي نتج عنها ما أنت فيه من آثار مقلقة. بل لا مناص من تغيير تصرفاتك. حلل سلوكك وابحث عن النواحي السلبية بكل صراحة: الأنانية، الغرور، الشعور بالنقص، كثرة التردد، عدم الواقعية، الانعزال، كثرة التشاؤم والتبرم، التركيز على هفوات الناس، اكتب لنفسك برنامجا لتغيير سلوكك بالتدريج. استعن بأهلك الأقربين لاكتشاف مواطن ضعفك وأسباب قلقك. أظهر المودة تجاه من كنت تتهرب منهم بغير سبب، افترض أن نية من أساس إليك كانت حسنة، ولا تشغل نفسك بفكرة الانتقام.

وهكذا يظهر جلياً أنه لا يمكن التخلص من عادة القلق إلا إذا غير المرء من نظام حياته. عبر عن مشاعرك ورغباتك واحتياجاتك العاطفية لأهلك وزوجتك بصراحة وإخلاص ووضوح، وبطريقة ناضجة، كخطوة أولى نحو أسلوب حياة جديد. ولابد من التعرف على نفسك

أولاً دون مغالاة ولا إجحاف، وعلى مزاياك وسيئاتك دون خوف ولا كبرياء، وأن تنظر إلى العالم من حولك نظرة واقعية، ثم تواجه المشاكل بطريقة موضوعية. إن الحياة معناها التغير، وأنت تملك الاختيار والإرادة. وتغيير تفكيرك وتصرفاتك يعني تغيير مجرى حياتك. هل مشاعرك الحالية جزء من طبيعتك الثابتة؟ كلا! والدليل على ذلك أنه يمكنك أن تغير من ردود أفعالك تجاه المسببات والمقلقات التي تجعلك تشعر بالحيرة أو الخجل أو الغضب أو القلق.

حادي عشر : اعرف حدودك

- طلب المجد يورث النفس خبلا وهموما تقضقض الحيزوما

(أبو تمام)

- الذبابة التي ترقص فوق العسل قد تفقد حريتها.
- من لم يغنه ما يكفيه، أعجزه ما يغنيه.
- يهجم الحمقى على الأماكن التي تتردد الملائكة في الاقتراب منها.

A. POPE

- رأيت النفس تكره ما لديها وتطلب كل ممتنع عليها
- مد رجلك حسب فراشك.
- قدر لرجلك قبل الخطو موقعها فمن علا زلجا عن غرة زلقا
- تعال، إن شئت، عن القيود والتقاليد التي يرفضها العالم، ولكن لا تسمو إلى مستوى يجعلك لا تشعر بوجودها [5].

R. GARNETT

- تحفظ أخاك إلاّ من نفسه.

بما أن القلق كثيراً ما ينتج عن الفشل والخيبة، فإنه من المفيد جداً أن تحدد أهدافك وفقاً لما تتمتع به من إمكانيات فكرية وبدنية. اسأل نفسك ماذا تستطيع أن تفعل بمهارة وحماس ورغبة؟ ماذا تريد أن تكون بعد سنة وخمس سنوات وعشر سنوات؛ ثم حدد أهدافك في المدى القصير أيضاً، وخطط ماذا تستطيع أن تحقق في هذا الأسبوع، وهذا الشهر. لا تترك أيامك تمر وأنت كالتائه وسط الخلاء، لا يعرف أين هو ولا ماذا يريد.

ضع برنامجاً مكتوباً أو محفوظاً لأعمالك الشخصية والجماعية واحرص على اتباعه. كوّن صورة واضحة عن ما تريد لنفسك، وما تريد من أهلك وعملك وأصدقائك وبلادك، ومن الطبيعة وجميع ما يهمك أمره، وما يمكنك أن تقدم بالمقابل، لكي تراقب سلوكك ومطالبك ورغباتك، وتحافظ عليها في حدود الواقع والمعقول. إنك تتمتع بإمكانيات وقدرات محدودة في الزمن، فلابد من وضع الأولويات لحسن استغلالها، ولكي تتجنب مزيداً من الفشل والخيبة. إذن حدد أهدافك وفقاً لطاقاتك وظروفك، ولا تنس نصيبك من الدنيا، وأحسن كما أحسن الله إليك.

احذر الإجهاد والتطرف في أنشطتك، خاصة إذا كنت من ذوى البنية الضعيفة، لأن من سمات كثير من القلقين أنهم لا يستطيعون البقاء دون نشاط فكري أو بدني. ويزيد نشاطهم بازدياد قلقهم،

وكأنهم يحاولون الهروب من أنفسهم، والاختبار من القلق ومضاعفاته وراء شيء، فيندمجون في أعمالهم وأفكارهم التي لا تكون دائماً ذات نتائج إيجابية مثمرة.

ولا شك أن المال مهم في الحياة، ولكن لا كهدف في حد ذاته. فإذا كنت تنال ما يكفيك وأهلك، فلا تنهك نفسك ركضاً وراء الغنى، إذا كان ذلك يجعلك قلقاً ويؤذي صحتك ويزيل اطمئنانك، أو يمنعك من التمتع بحياتك اليومية مع أفراد عائلتك. ارفض ما استطعت المعايير المادية من مركز وسلطان وغني كمقياس لقيمة الإنسان. كوّن شعوراً جديداً بالقيم الجديدة، وأصحب الذين تقدرهم ويقدرونك ممن تتلاءم تجاربك وأهدافك ونظراتك في الحياة مع آرائهم وتجاربهم.

اقرأ وابحث عن أفكار إيجابية جديدة لتحل محل الأفكار السلبية التي هدمت حياتك أو كادت. درب نفسك على التعبير عن رأيك، لأنك لست مجبوراً على الانقياد لكل ما وجد من أنظمة وعادات وآراء. إنك إنسان فريد لا تشبه أي إنسان آخر في العالم، فلا تحاول أن تتلبس صورة غيرك. إنك لا يمكن أن ترث ميراثه من " جينات " أبويه وأجداده، ولا يمكن أن يعيرك غدده وأعصابه وخلايا دماغه. فكن وفياً لنفسك، واعمل بقدر إمكانياتك ومواهبك، واعلم أنها عظيمة لو تعرف أين تكمن وكيف تستثمرها.

أنت كتلة من الطاقة نسميها الحياة. وهذه الطاقة قابلة للتجديد ضمن حدود معينة. فإذا أحسنت استعمالها، قطعت شوطاً بعيداً، ونعمت

بسنوات طويلة من الصحة والهدوء. ولا يفترض في ذلك أن تكون ذا مركز وجاه ومال كثير. تعّرف على بنيتك وطاقاتك وعلى ما يخف وما ينوء حمله عليك. احذر مقارنة نفسك بغيرك، ولا تقل فعل فلان ولم يستول عليه القلق، أو لم يفعل ونجح، لأن ما يمكن تحمله يختلف من شخص إلى آخر، ولأن الحياة فيها كثير من الحظ والظروف المواتية والفرص الضائعة، دون أن يكون لك في ذلك يد طويلة أو قصيرة. عش كل يوم على حدة، بعد وضع خططك العامة، ولا تحمل أعباء الغد وهمومه، فإنها قد تكسر عزمك وتنهك قواك، وإن غداً لناظره قريب.

ثاني عشر : العمل والاستجمام [98]

- يطرد العمل عنا ثلاثة شرور، الملل، والفساد، والحاجة [4]

VOLTAIRE

- إن يكن العمل مجهدة، فإن الفراغ مفسدة.

- إن الإله يحترمني عندما أعمل، ويحبني عندما أغنى. TAGORE

- ليكون المرء سعيداً ينبغي أن يكون سلوكه أغنى من تفكيره، وأن تكون فضائله أغزر من عمله، وقدرته على التكيف أقوى من ملاطفاته، وصحته أولى من ثروته، وميله للراحة والاطمئنان أشد من طموحه [1]. C. RANARD

- ﴿ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ﴾ (قرآن كريم)

- إن الحياة لا تسمح بالتأجيل ...، فكل ساعة تمر يتقلص فيها مجال الأشياء التي تدهشنا، وربما تأخذ منا كذلك جزءاً من استعدادنا للتمتع [3].

DR. SAMUEL JOHNSON

- صفو أتيح فخذ لنفسك حقها فالصفو ليس على المدى بمتاح

(أحمد شوقي)

- خذ من الدهر ما صفا، ومن العيش ما كفى.

- لابد أن تستريح لكي تنهى عملك بسرعة.

عند الحديث عن طرق معالجة القلق لابد أن نعطي العمل مكانة بارزة. فالعمل يساعد على صرف الطاقة التي تتجمع عندما يفشل المرء في بلوغ هدف هام، وعند الخيبة في إنجاز عملية تؤثر على معنوياته. **فالنشاط المفيد يبدد هموم الشخص القلق**، ويحطم عادة السلبية والشعور بالدونية، ويظهر قدرات وكفاءات كاد التشاؤم والاستسلام أن يقضي عليها. وسواء كان النشاط الذي ترغب في القيام به يتعلق بزيادة مهارتك في الطبع على الآلة، أو بزيادة إنتاجيتك، أو حسن معاملة زبائنك، أو إيجاد هواية تسليك، أو كان هذا النشاط يفيدك في التعبير بشجاعة عن حقوقك، أو البحث عن أصدقاء جدد، أو وضع برنامج لكي تستغل وقتك بحكمة أو غير ذلك، فلكل إنسان مهارته، ولكل مشكلة علاج، ولكل موقف نشاط يلائمه.

فالعمل زيادة عن كونه يؤدي إلى نتائج حسنة ويزيد المرء ثقة بنفسه، يلهي الشخص عن التركيز على همومه، ويكسبه خبرة وشهرة تعوضه عن نكسته الأولى. فالقائد الذي يخسر معركة يزيد من استعداداته وجهود أملا في كسب المعركة التالية، والرياضي الذي يفشل يزيد من تدريبه، والعامل الذي يرغب في الترقية يزيد من إنتاجه، والفتاة التي لا تتمتع بجاذبية كافية تسعى إلى التعويض، وتبرز في مجالات أخرى كالدراسة أو الرياضة مثلا، والشاب الذي لم يوفق في دروسه يوجه اهتمامه للرياضة أو لتعلم مهنة ليصبح ماهرا أو يعوض

عن فشله في الأولى، والشخص المصاب بعاهة يبذل جهدا أكبر للتعويض عما ينقصه كالأعرج الذي يصبح سباحا ماهرا، أو الأعمى الذي يصبح مدرسا مشهورا.

غير أننا كثيرا ما نجد أشخاصا قلقين ينهمكون في العمل المتواصل، لأنهم يخشون أن يواجهوا مشاكلهم ومشاعرهم وأفكارهم، فيندمجون في العمل دون توقف لينسوا أنفسهم، وللهروب من الواقع الذي لا يسرهم، أو ليصرفوا تفكيرهم عن حوادث الماضي المؤلمة، كالشعور بالذنب، أو الهروب من ذكريات سيئة.

إن الشخص الذي يقضي وقته كله في العمل، ويرغب عن اللعب والاستجمام، شخص عليل، ولا يمكن أن يستمر إنتاجه أو يكون مجيدا. **الإنسان طاقة تتجدد بالراحة والاستجمام، ولابد أن ينظم حياته في حلقات يتعاقب فيها العمل والراحة باعتدال وتوازن.** وربما أمكن تقريب هذه الفكرة بتشبيه الإنسان ببطارية تتجدد طاقاتها بالعناية وبإعادة شحنها، والشخص الذي لا يتيح الفرصة لجسده وفكره لكي يجدد طاقاته يتعب ويصاب بالإنهاك، وقد يصبح عرضة للأمراض مما يؤدي إلى تغيبه عن العمل، أو انخفاض إنتاجيته، فهو مثل الشمعة التي أشعلت من طرفيها.

إن الاستجمام وتغيير أسلوب الحياة الرتيبة لا يفيد في علاج الاضطرابات النفسية فقط؛ بل كذلك في الوقاية من حدوثها. فعلى المرء أن يقدر إمكانياته وطاقاته، ويعرف كيف يستخدمها بحكمة

ويجددها عند اللزوم، لأن تجاوز الحدود تبذير للطاقة يؤدي إلى التوتر. وقد لوحظ أن الشخص الذي يقضي جميع وقته في العمل أو الدراسة، ولا يعطي نفسه وجسده حقهما من الراحة، ولا يتمتع بالاستجمام ولا يخصص وقتا للعب واللهو المفيد، سرعان ما تظهر عليه أعراض القلق والاضطرابات الأخرى مثل الأرق والصداع، وسوء الهضم، وعدم القدرة على التركيز.

فإذا كنت تجد في أسلوب حياتك ضجرا، أو كنت منغمسا في التفكير في ماض سعيد، فتضيع بذلك وقتك في التحسر عليه، أو كانت تجارب ماضيك سيئة تنغص حاضرك، فإن العلاج لا يكمن في الإفراط في العمل ونكران الملذات والراحة؛ بل عليك أن تخطط برامج لأيامك، تساعدك على تغيير نمط حياتك وتنويع أنشطتك. دع التأمل النظري والتفكير الباطني المزمن، كن عمليا خطط ونفذ. قم بخطوات عملية مثل البحث عن أصدقاء، المساهمة في رحلات، أو لقاءات التدريب على الاسترخاء، تعاطي هوايات تلائم طبيعتك، أو غير ذلك من الأنشطة التي تخرجك من دوامة القلق والإنهاك، وتساعد على تغيير حياتك الرتيبة، وتلهيك عن مشاعرك الانهزامية السلبية، وأحلامك الماضية، وتحرر أفكارك لتركز على الحاضر وتستغله في العمل المثمر، والمتعة المنعشة التي ترغبك في مزيد من الحياة، وفي الاستجمام المفيد الذي يشحن البطارية [99].

ثالث عشر : التنفس والاسترخاء [98]

- التنفس، هذه الحاسة الجوهرية التي تربط المولود بالعالم قبل تطور حواسه الأخرى.

- التوتر المستمر يحطم الحيوية والاطمئنان، أما الهدوء والاسترخاء فيجددان النشاط، والحيوية والانضباط.

- تظل سلاسل العادات، بصفة عامة، خفيفة لا نشعر بها، إلى أن تصبح قوية لدرجة يصعب كسرها [1]. DR. S. JOHNSON

- ما حك جلدك مثل ظفرك ... فتول أنت جميع أمرك
- فإذا ما وجدت في الأرض ظلاً ... فتفيأ به إلى أن يزولا

(إيليا أبو ماضي)

قَال السَمَاء كئيبةٌ وتجهَمَا

قلْت ابتسم يكفيِ التَجهَم في السَما

قَال اللَيالي جرعَتني علقَمْاً

قلت ابتسم ولَئن جرعت العلْقَما

أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما

(إيليا أبو ماضي)

يرتبط الإنسان بالعالم المحيط به عن طريق حواسه. فهو يشاهد المناظر المريحة والمخيفة، وعجائب الكون وغرائب المخلوقات بمختلف أحجامها وألوانها، ويسمع الأصوات الجميلة المبهجة، والخشنة المزعجة، ويشم الروائح المنعشة والمنفرة، ويلمس الأشكال اللطيفة والحسنة، والقبيحة المفزعة، ويذوق ما لذ وطاب طعمه، وهو يتعرف على ما حوله بواسطة حواسه، وينعم أو يتألم عن طريقها كذلك. ونقول هذا دون أن ننسى بطبيعة الحال دور الدماغ السياسي في هذه العمليات. غير أن المرء قليلا ما ينتبه إلى أن يرتبط بعالمه كذلك عن طريق عملية هامة حيوية هي التنفس.

ويحتاج الإنسان إلى الغذاء والماء والأوكسجين ليبقى على قيد الحياة، وليتمكن من مواصلة أعماله اليومية. وبينما يمكن للمرء أن يعيش عدة أيام بدون شراب ولا غذاء، لا يستطيع أن يظل على قيد الحياة بدون هواء إلا بضع دقائق. وقد لا يقدر الشخص مدى أهمية التنفس السليم إلا عندما تفرض ظروف الحياة عليه ذلك، وتظهر آثار التنفس السيئ على بدنه.

والواقع أن كل خلية أينما كانت ومهما اختلف شكلها أو وظيفتها، تحتاج إلى نصيبها من الأوكسجين لتتمكن من تأدية مهامها. وتتلخص عملية التنفس في إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى جميع خلايا البدن، وتخليصها من ثاني أوكسيد الكربون. والكريات الحمراء في الدم

هي التي تحمل الأوكسجين الموجود في الرئتين، وتنقله إلى الخلايا حيث تحدث عمليات كيميائية من جملتها احتراق الجلوكوز لإنتاج الطاقة. كما أنها تجمع الفضلات الناتجة عن الاحتراق، وتعود بها إلى الرئتين أو تدفعها نحو الكليتين والجلد لتخليص البدن منها.

والجهاز العصبي هو الذي يسهر على تنظيم عملية التنفس، غير أنه بوسع الإنسان أن يتحكم في تنفسه عن وعي فيزيد سرعته أو عمقه أو يخففهما. ولا يتوقف التنفس على الأنف والرئتين فقط، بل يشترك في أدائه الحلق والصدر والبطن والقلب والحجاب الحاجز والأوعية الدموية وغير ذلك. ويتفاوت عدد دورات التنفس لدى الإنسان من 18 إلى 20 دورة (دورة تنفس شهيق وزفير) في الدقيقة في حالة الراحة، لأنه لا يحتاج إلى كمية كبيرة من الأوكسجين عندما يكون جالسا أو مستلقيا، ويرتفع عددها عندما يبذل جهدا. وتبلغ كمية الهواء التي يستنشقها المرء نحو 6 لترات في الدقيقة في حالة الراحة، وتصل هذه الكمية إلى 150 لترا لدى البالغين عندما تستلزم الظروف ذلك.

وهذه الموجة التي تنعش الحياة إما أن تنتقل في سيرها، نزولاً وصعوداً، بانتظام وعفوية وعمق، فتنعش البدن وتسقى خلاياه بالأوكسجين، أو تصادف مناطق توتر وعوائق يصعب عليها اجتيازها بسهولة فتتبدد وتختنق.

ومما لا شك فيه أن عملية التنفس تتأثر تأثرا عميقا بالانفعالات السلبية، ولذلك نلاحظ أن كثيرا من العلل التي تصيب جهاز التنفس

ترجع إلى اضطرابات نفسية عضوية. فالطفل الذي يعاني من الخوف المتواصل ويتعرض للتهديد لا يقدر على التعبير عن شعوره، بل تختنق الكلمات في حلقه وينحبس الهواء في جوفه، فيخرج في شكل دفعات متقطعة وغير منتظمة. والشاب الذي يضطر لكبت تصرفاته الشاذة، نتيجة شعوره بالذنب، أو يشعر بعدم الأمن ويفقد الاطمئنان والثقة، ويعاني من أزمات نفسية متكررة، يتعرض لاضطرابات في تنفسه تعكس حالته النفسية وما أصيب به بدنه من قلق وتوتر.

إن التنفس مرتبط ارتباطا وثيقا بالمشاعر والعواطف والانفعالات سلبية كانت أم إيجابية، وهو يربط عالم الإنسان الداخلي بعالمه الخارجي. وعندما يفتح المرء صدره ليملأه بالهواء، فهو يعبر بذلك عن اطمئنانه للبيئة التي تحيط به واستعداده للتعامل معها، وعن ارتياحه لما تقدم له من غذاء، وهواء، وراحة وعطف. وهكذا تصبح عملية التنفس تعبيرا عن ثقة المرء بمحيطه، وفتح قلبه للعالم الخارجي، وعن رغبته في تبادل مشاعره مع الناس من حوله.

أما في الحالات التي يعاني فيها الإنسان تجارب قاسية وانعدام الأمن، فيفضل الانكماش والانطواء على نفسه. ومن الوسائل التي تحقق له ذلك أن يضيق صدره ويوتر مختلف العضلات التي تساعد على التنفس السليم تعبيرا عن انزعاجه من البيئة المعادية له. وكأنه بعمله هذا يرغب في وضع حاجز يقيه من شرور الناس وقسوتهم، ويمنعهم من التأثير عليه والتطفل على حياته، وكأن لسان حاله يقول:

"لقد سببتم لي مشاكل ومصاعب عديدة... أفضل أن تكون علاقاتي معكم محدودة، لأنني لا أثق بمودتكم، ولا أسعد بمعاملتكم. بل أنني سأحتاط للطوارئ والمفاجآت المزعجة بأن أوتر عضلاتي وأجعل تنفسي سطحيا، وأخفف مستوى إحساسي، لكي لا أشعر بإزعاجكم، ولا تنفذوا إلى دخيلة نفسي".

وبما أن التنفس مرتبط بقوة المشاعر والعواطف، فإننا نلاحظ أن الشخص الذي يعاني من انفعالات سلبية، مثل الشعور بالذنب والعداء وغيرها، يعمد لا شعوريا إلى جعل تنفسه سطحيا، لأنه غير راض عن نفسه، وهو لذلك لا يريد أن يوثق علاقاته بها، ولا يرغب في الإحساس في كل لحظة بوجوده الكلي كمجموعة من الأعضاء والأجهزة المترابطة. ذلك لأن التنفس السليم العميق المنتظم يعمق إحساس الإنسان بمشاعره وأفكاره وأعضائه، وبالواقع من حوله، تماما على عكس ما يحدثه التوتر والتنفس السطحي المضطرب.

والارتباط قوي ومتبادل بين درجة التوتر ومستوى التنفس. وإذا كان التوتر المزمن يؤدي إلى سطحية التنفس وعدم انتظام موجاته، ويحرم الأجهزة الحيوية من الأوكسجين، والعضلات من عفويتها والبدن من نعمة الاسترخاء، فإن التنفس السيئ بدوره، إذا طال واستبد بالمرء، يقوى سورة التوتر وينشر سلطانه، ويزيد توتر الأجهزة الحيوية حول منطقة البطن، فيصبح الإنسان يعاني من ضيق في الصدر، وثقل في الحلق، ومن الأرق، وضعف الطاقة الجنسية، وتزداد حالته سوءا، ويصعب عليه التخلص من قبضة التوتر.

ومن دلائل الارتباط الوثيق بين الانفعالات وعمليات التنفس ما نلاحظه لدى من يعاني من الحزن والاكتئاب والقلق، إذ يكون تنفسه عميقا مرة وسطحيا حينا وغير منتظم في أكثر الأحيان. فهو قد يمتص كمية كبيرة من الهواء في شهقة تهز نصفه الأعلى جميعه، تتلوها زفرة أو زفرات متقطعة، وقد يكون تنفسه في شكل اللهاث السريع مما يؤدي إلى الإغماء نتيجة لاختلال التوازن بين نسبة الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون في الدم.

بيد أننا نشاهد عند الشخص الذي يواجه مواقف خطيرة، مثل الغضب والخوف والعدوان، نمطا آخر من التنفس السريع العميق، وهو مؤقت طبعا، لأن البدن يحتاج في هذه المواقف إلى كميات كبيرة من الأوكسجين لإنتاج الطاقة الضرورية حتى تتمكن عضلاته من مواجهة الخطر بالهجوم أو الفرار.

وتوجد ظاهر الاختلال في التوازن المذكور كذلك لدى الأشخاص الذين يخففون عمق تنفسهم عند القيام بأعمال تتطلب تركيزا كبيرا، وكأنهم يوجهون جميع انتباههم وطاقتهم لإنجاز المهمة العويصة التي بين أيديهم. غير أن طريقة تنفسهم السطحي سرعان ما تجعل البدن عموما، والدماغ بصفة خاصة، يشعر بالإعياء والتوتر نتيجة نقص الأوكسجين مصدر الطاقة.

إن التنفس هو الذي يذكي جذوة الحياة، ومن الواضح أن اختلال عملياته واضطرابها يخفض مستوى حيوية الإنسان ونشاطه. لأن ذلك

يضعف قدرة المرء على التركيز، والتحمل، ويزيد تعبه الفكري والعضلي، وقد يؤدي إلى الهبوط النفسي، أو يضاعف قلق الإنسان، ويضعف قدرته على التمتع بملذات الحياة، كما ينهك البدن ويجعله غير قادر على مقاومة كثير من الأمراض.

وكيف ينتعش المرء ويمتلئ بالحيوية إذا انقطع عنه « النفس » الذي يخلق الطاقة وينعش البدن؟ ومن أين له بالنشاط إذا كانت خلايا بدنه تختنق، ولا تنال حظها من الأوكسجين، وإذا كانت رئتاه تمتلئان دوما بالهواء الفاسد، والدم الذي يجري في عروقه يمر بها محملا بالنفايات، ثم يعود إلى الخلايا وهو يحمل نفس العبء من النفايات والفضلات، لأنه لم يجد في الرئتين كمية جديدة من الأوكسجين؟

وهكذا يؤثر التنفس السيئ تأثيرا سلبيا على المرء بدنا وفكرا، فهو يعكر صفاء الذهن، ويبلبل الفكر، ويشتت التركيز، ويضعف الذاكرة، ويخفض مستوى النشاط والإنتاج، ويخنق الخيال، ويقيد القريحة، ويذهب ببريق العيون ونضارة الوجه، فيزداد الجلد شحوبا، ويضعف عدد الكريات الحمراء في الدم، ويستنزف حيوية الإنسان، فيؤدي إلى التعب المزمن، وإلى الشعور بالهبوط والإعياء. كما قد يتسبب في الخوف من المناطق العالية والأماكن الضيقة.

أما التنفس العميق السليم فعلى العكس من ذلك، يخلص الجسم من سمومه، ويسهل تدفق سوائل الحياة داخل الأجهزة الحيوية، ويساعد على الاسترخاء، ويزيد قدرة الإنسان على دقة العمل والتأني،

وتحمل الألم، ويساعده على تنظيم أموره وتدبير شؤونه، ويزيد تفكيره صفاء وعمقا.

إن التنفس السليم حركة مد وجزر، وتوسع وانكماش، تعبر عن قدرة الإنسان على الانسجام مع البيئة واستعداده للأخذ والعطاء. وهو يحدث في شكل موجات منتظمة تشحن الإنسان بالطاقة، وتزيد شعوره بأنه جزء لا يتجزأ من العالم الواسع. إنه يعكس مدى ما يتمتع به المرء من صحة نفسية وبدنية، ويعبر عن مدى الانسجام والتعاون بين أعضاء الجسم المختلفة، بعد أن تخلصت من عبء التوتر الذي جعل كلا منها منفردا غير شاعر ولا عابئ ببقية الأعضاء، وكل ذلك يعمق شعور الإنسان بوجوده وبانتمائه للبيئة التي يحيا وسطها.

إن حركات الإنسان ونظراته، ونبرات صوته، وطريقة مشيه وجلوسه، وما يتسم به مظهره وتصرفاته من عفوية أو تصنع، جميعها تعطينا صورة واضحة عن شخصيته؛ وقد لا تقل أهميتها عن الصورة التي ترسمها لنا أفكاره في هذا المجال. وجميعها تتأثر بالانفعالات السلبية والتوتر العصبي والتنفسي السيئ. فإذا لاحظنا ظاهرة الصوت مثلا، وجدنا أنه يختلف من الإنسان صحيح البدن، إلى العصبي المتوتر، إلى الحزين، فيكون تارة قويا واضحا، جهوريا عميقا، منتظم النغمات، وحينا رقيقا حادا متقطعا، ومرة خشنا في شكل الصراع الجارف، وطورا غامضا أشبه بالإجهاش والبكاء.

وإذا كان التنفس بالأهمية التي نعرفها، وإذا تأكد أن التنفس العميق المنتظم يحسن صحة الإنسان، ويزيد قدرته على التمتع بملذات الحياة، فلم لا يبذل المرء بعض الجهد، لتدريب جهاز التنفس وعضلاته بطريقة واعية، على تأدية هذه العملية الحيوية بفعالية وانتظام، وعلى أحسن وجه ممكن. وهذا أمر يمكن للإنسان أن يقوم به سواء كان في المكتب أو الحقل أو المصنع. ويحسن بالمرء أن يبدأ بإفراغ رئتيه من أكبر قدر ممكن من الهواء الملوث عند الزفير، ثم يلمؤهما بأكبر قدر ممكن من الهواء عند الشهيق، ثم يحتفظ بهذا الهواء النظيف بضع ثوان قبل طرده من رئتيه، ثم يكرر هذه الدورة. ويفضل أن يكون التنفس بواسطة الأنف، لأنه يساعد على تصفية الهواء الداخل إلى الرئتين وتدفئته. كما يستحسن ألا يجهد المرء نفسه، بل ينبغي أن يجري ذلك بصورة عفوية.

وبما أن حياة أولئك الذين لا يتطلب منهم عملهم أي جهد عضلي - كمن يعملون في المكاتب - تتسم بالركود، فإن الإنسان في هذه الحالة لا يستعمل إلا جزءا صغيرا من رئتيه (نحو 10 في المئة)، ويظل الجزء الكبير الباقي خاملا، فإنهم ينصحون ببعض النشاط البدني. ويعتبر المشي أفضل أنواع الرياضة وأيسرها، فهو يساعد على تعميق التنفس، وتنشيط الدورة الدموية وجهاز التنفس بأكمله. كما ينصح من كان بدينا بتخفيف وزنه، لأن البدانة تعرقل حركة التنفس، وتزيد عبء العمل على القلب، وتعرض المرء لأخطار صحية كثيرة.

ولابد في هذا الصدد من الإشارة إلى أهمية الاسترخاء ليس في تحسين علمية التنفس فقط، بل كذلك في مساعدة الإنسان بصورة عامة

على التحكم في انفعالاته، ومواجهة الظروف التي تثير مشاعره بهدوء وتوازن. فالاسترخاء يهدئ الأعصاب، ويزيد قدرة المرء على تحمل المقلقات، وإنجاز المهام اليومية، ويحرر مجالات تفكيره، ويقوي قدرته على الاستيعاب، ويساعد البدن على تحمل آثار البلي والاستهلاك الناجمة عن الاحتكاكات اليومية، ويزيده قدرا من الأمن والسلام والاطمئنان [101].

ومن آثار الاسترخاء الإيجابية أنه يزيد سرعة التعلم، ويرفع مستويات الأداء والكفاءة والفعالية في المجالات المهنية والرياضية والفنية وغيرها. فإذا لاحظنا شخصا يتعلم الرقن على الآلة الكاتبة، أو سياقة السيارة، أو السباحة، أو النجارة أو غير ذلك، نجد أن التوتر المفرط يزيد أخطاءه ويشتت تركيزه، ويبطئ تعلمه.

وتجدر الإشارة إلى أن توتر عضلة معينة أو مجموعة من العضلات أمر ضروري عند القيام بعمل محدد. غير أن هذه العضلات تعود إلى الاسترخاء والراحة استعدادا لإنجاز أعمال أو حركات أخرى. أما في حالة التوتر العصبي السيئ، فإن العضلة تظل متوترة لدرجة يصبح توترها جزءا من حياتها، ويضعف شعور المرء به بمرور الزمن، ولكن يؤدي إلى نتائج ضارة تظهر في شكل أعراض واضطرابات مختلفة.

ولذلك ينبغي بادئ ذي بدء أن يسعى المرء إلى إعادة شعوره بمناطق التوتر، وزيادة وعيه وإحساسه بها. والاسترخاء كلمة سهل لفظها، عسير إتقانها إلا على الذين صبروا. ولهذا ينصح كل من يعاني من التوتر النفسي والعضلي أن يخصص بضع دقائق يوميا، يقوم

خلالها بتدريب مختلف أعضائه على الاسترخاء التدريجي. وينصح الخبراء في هذا المجال بأن يختار الإنسان غرفة هادئة قليل ضوؤها، وأن يستلقي على ظهره ويمد ذراعيه إلى جانبيه، ويضع وسائد صغيرة خلف ركبتيه وتحت رسغيه رقبته، ويوجه وعيه إلى رأسه وهو يكرر كلمة (استرخ)، متخيلاً في الوقت نفسه بأن رأسه يزداد ثقلاً، ويسترخي، ويغوص في الفراش. ويوجه وعيه إلى عينيه فيغمضهما، ويحركهما في اتجاه اليمين، والأعلى، والشمال، محدثاً بعض الضغط، ثم إلى الأسفل نحو أصابع رجليه، وهو يتخيل أن الاسترخاء يغمر عضلاتهما، ويكرر هذه العملية عدة مرات. ينتقل بعد ذلك إلى الفكين فيقلهما بشدة حتى يشعر بضغط الأسنان بعضهما على البعض الآخر، وبتوتر يشمل جميع المنطقة، ثم يرخى الفك الأسفل تدريجياً ليفصله عن الفك الأعلى، ويترك اللسان يسترخى في مكانه. وينتقل إلى الرقبة فيقلص عضلاتها بالضغط نحو الأمام، ثم يرخيها مكرراً كلمة (استرخ). وينتقل إلى الكتفين فيشدهما نحو الأسفل، ضاغطاً على الفراش، ثم يرخيهما، ويشدهما كذلك نحو الأعلى ثم يرخيهما، ويواصل عملية تقليص العضلات ثم إرخائها في الذراعين، واليدين، والصدر، والبطن، والظهر، والفخذين، والساقين، والرجلين، وأصابعهما.

وينبغي للمرء، أثناء تدريبه، أن يواصل التنفس ببطء، وعمق، وانتظام، وأن يركز وعيه على كل عضو يحدث فيه توتراً، ويتخيل عندما يوحى إليه بالاسترخاء أنه يزداد ثقلاً ويغوص في الفراش مسترخياً. وإذا توافرت الرغبة والمثابرة لدى المرء، وساعدته الظروف على القيام

بهذا التدريب بانتظام، فإن شعوره سيزداد تدريجيا بمناطق التوتر في جسمه، ويصبح قادرا على التحكم فيه إراديا، وهذه خطوة هامة للتخلص منه [102].

رابع عشر : تحقيق الذات [103]

- لو كنت عندليبا لقمت بدور العندليب. ولو كنت إوزة لقمت بدور الإوزة [5].

EPICTETUS

- يقضي بعض الناس نصف حياتهم لبناء النصف الآخر، ويقضي معظمهم نصف حياتهم لإفساد النصف الآخر.

- لو كنا نرغب في أن نكون سعداء فقط لكان الأمر يسيراً، ولكننا نريد أن نكون أسعد من غيرنا، وهذا أمر عسير دائماً لأننا نعتقد أنهم أسعد مما هم عليه في الواقع [3].
MONTESQIEU

- إن جوهر الحضارة لا يكمن في تعدد الرغبات، بل في التخلي عنها. (غاندي)

- إنني لم أذق طعم السعادة ستة أيام سوياً. (نابليون)

- وإذا كانت النفوس كبارا تعبت في مرادها الأجسام

(المتنبي)

- رحلة ألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.

- لولا المشقة ساد الناس كلهم الجود يفقر والأقدام قتال

(المتنبي)

- تحقيق الذات خدمة للإنسانية.

إن الحياة تطور وتغير مستمر. والإنسان كتلة من الطاقة والحيوية والانفعالات، له مزاجه وتفكيره، وتؤثر في تصرفاته عوامل متغيرة ومتعددة. وهو يركز على ما يضمن له الأمن والارتقاء، ويبعد عنه الخوف والضرر. وله غرائز وطموحات ومطالب وأهداف، وهو يعيش وسط أناس قد يساعدونه وقد يعرقلونه، وتخضع أعماله لأنظمة وقوانين تشجعه أو تقيد حريته، كما يواجه باستمرار اختيارات ومواقف تمكنه من القيام بتجارب جديدة، قد تؤدي إلى تحسين وضعه واكتساب معارف وخبرات جديدة. وقد يختار ألا يقدم على هذه التجارب لما فيها من مغامرة وشكوك، فيفضل التراجع والانعزال.

ويعني تحقيق الذات أن يخرج الإنسان عن نطاق ذاته ومحيطه الشخصي الضيق، ليفيد بتفكيره وإنتاجه أشخاصا آخرين في الحاضر أو المستقبل. ولا تأتي عملية تحقيق الذات دفعة ولا فجأة، فهي تشمل التجارب التي يمر بها الإنسان، والجهود التي يبذلها للتعلم والرقي بنفسه وتحقيق رسالته. وتعني أن يصرف الإنسان طاقاته ووقته لإنجاز أعمالا إيجابية تتمثل فيها أحسن إمكانياته ومواهبه. وليس من الضروري أن يبتكر الإنسان منتجات مكلفة، أو يأتي بأعمال خارقة ليكون خلاقا مبدعا. بل إن الفلاح الذي يحسن إنتاجه، وربة المنزل التي تجيد طبخها، والمهندس الذي يحل مشكلة في عمله، والطبيب الذي يحسن علاج المريض، وأي عامل يندمج في عمله بإخلاص وتفان،

مثلما يندمج الطفل في لعبة مسلية وينسى ما يحيط به، كل واحد من هؤلاء يسير نحو تحقيق ذاته.

ويتطلب تحقيق الذات أن يعرف المرء نفسه وإمكانياته، ويكتشف قدراته ومواهبه ونقاط ضعفه وقوته، وأن يحدد أهدافه في الحياة. ونلاحظ أن الشخص الذي يحقق ذاته يتمتع بقدر وافر من العفوية والصراحة، ولا تركبه الهموم بسبب ما يظنه الآخرون، ولا يبالغ في التركيز على مشاكله الشخصية. وهذه الميزات تحرر طاقاته، وتمكنه من توجيهها إلى تحسين إنتاجه، وخدمة المصالح الاجتماعية والإنسانية. وليس معنى هذا أن يتمتع الشخص الذي يحقق ذاته بجميع الصفات الحميدة، خاليا من العيوب النفسية والبدنية، فكم من أعمال قيمة وآثار فنية، وتحف رائعة أنتجها أشخاص كانوا يعانون من الآلام، أو عاشوا في ظروف نفسية يغمرها الحزن والقلق.

فليكن هدفك الأساسي تحقيق ذاتك؛ وينبغي أن يحظى باهتمامك الكلي. وليكن سلوكك واضحا وفقا للطريق المرسوم لبلوغك الأهداف التي تنشدها. لا تسمح للصراع أو التناقض الظاهري بين الرغبة في اللذات الحالية، والعمل نحو هذه الأهداف أن يعكر صفو حياتك، ويبلبل تفكيرك. درب نفسك على تقدير المواقف بالمقارنة بين ما تدره من متعة في الحاضر، وما تأتي به من جزاء في الغد، وذلك في إطار المنافع النفسية والجسدية والفكرية جميعها. أكد لنفسك بأن الشعور بالدونية والذنب والحيرة، لا يتماشى مع منطق الحياة. ولا

ترتبك إذا تعددت الأساليب واختلفت حولك الآراء. بل اجمع الحقائق واكتبها بموضوعية، وابحث عن النواحي الإيجابية لكل مشكلة، ولا عار عليك أن تسأل أهل الخبرة والتجارب. اعلم بأن مهمتك تنتهي، ومعها ترددك وتوترك، عندما تعمل ما تستطيع وليس فقط ما يجب.

لا تقبل بأنصاف الحلول عندما يتعلق الأمر بقضية تهم مصيرك ومشاعرك ومبادئك، ولا تسمح للمتشددين أن يكرهوك على القيام بأشياء تحت اسم مركز عائلتك، وعادات أجدادك، إذا كان في ذلك مخالفة لطبيعتك واعتقادك ومشاعرك. إن ثناء الناس عليك وتعظيمهم لك يدوم ما دامت صحتك وخدماتك لهم. ومهما كان الحال فلا ينبغي أن يدفع بك الغرور إلى الركض وراء الثناء والتقدير، إذا كان في ذلك هدم طمأنينتك وتحطيم مشاعرك. تذكر أن سلوكك يتكون من مواقف واختيارات، كما تتكون حياتك من ثوان ودقائق، أو الجسم من خلايا. فلا تستهن بصغائر الأمور، لأن لكل دورها في النتيجة.

خامس عشر : النجاح في الحياة [103]

- حياة الرجل العادي، وحريته، وسعادته، وما يملك تحت رحمة أشخاص قلائل لا يعرفهم، وهم منهمكون في نزاعات لا يعرف تفاصيلها.

مقتبس من دستور ((عصبة الأمم))

- لا يشعر بالسعادة الحقيقية إلاّ أولئك الذين يركزون على أعمال ترتبط بسعادة غيرهم، وعلى تحسين مستويات الحياة الإنسانية بصفة عامة. J.S. MILL
- من يركض وراء النجاح كمن يقود سفينة في أعالي البحار، قد يلقى ريحا طيبة، وقد تحوط به رياح عاتية تحطم حياته.
- الرأي العام لا يسأل عادة عن الوسائل والأساليب التي حقق بها المرء نجاحه، إنه يرى بريق النجاح أكثر مما يرى حقيقة العالم المتواضع

- رأيت أقل الناس هما أشدهم ... قنوعا وأرضاهم بما هو فيه
ولا خير فيمن ظل يبغى لنفسه ... من الخير ما لا يبتغى لأخيه
- المرء يغلط في تصرف حاله ... ولربما اختار العناء على الدعة
كل يحاول حيلة يرجو بها ... دفع المضرة واجتلاب المنفعة

- النجاح ألا تحتاج إلى الأشياء التي لا تستطيع الحصول عليها، وأن تعجب بها من غير أن ترغب فيها.
- ﴿ ٱلْمَالُ وَٱلْبَنُونَ زِينَةُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ﴾ (قرآن كريم)
- عندما يشير الحكيم بأصبعه إلى القمر، لا يتجاوز بصر الأحمق موقع أصبع الحكيم.

(حكيم صيني)

- النجاح مفهوم دينامي، نسبي، غير موضوعي، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات الإيجابية أحياناً، وبالانفعالات السلبية الضارة تارة.

○ النجاح مفهوم دينامي :

يرى معظم الناس في هذا العالم أن النجاح طموح لا يفتر، وتطور وتقدم متواصلان، وتلهف لا يهدأ، ورغبات متتابعة، وتطلعات مستمرة، وكسب لا ينقطع من القليل إلى الكثير، ومن الكثير إلى الأكثر، وتنافس جامح، وتسابق لا ينتهي، وجشع لا يهدأ، كثيرا ما يجعل الإنسان لا يميز بين الوسيلة والغاية.

وكم تتعدد الرغبات والأهداف التي يسعى المرء إلى النجاح في الوصول إليها، وتختلف بصورة عامة بحسب مراحل العمر التي يمر بها:

(1) النجاح في مرحلة الطفولة الأولى.

(2) النجاح في مراحل الدراسة وتعلم المهنة.

(3) النجاح في الحصول على العمل المناسب.

(4) النجاح في الزواج وتكوين الأسرة.

(5) النجاح في التمتع بشيخوخة سعيدة.

وكثيرا ما يسير التفكير على النحو التالي: " عندما أنجح في البكالوريا أو أتعلم المهنة، سأجتاز مرحلة هامة في حياتي ....، عندما انتهي من الدراسة الجامعية ستتفتح أمامي مجالات واسعة ". ويواصل الشاب سعيه نحو " النجاح "، مزودا بالشهادة التي حصل عليها، أو

المهنة التي تعلمها، مخططا لتحقيق الرغبات التي يسعى إليها، مدفوعا بما أوحت له به الأسرة والبيئة من أفكار وتعاليم، وبما جهزته به الطبيعة من إمكانيات غزيرة أو ضئيلة.

ويواصل حياته وهو يحدث نفسه: " عندما أجد العمل المناسب سأستريح واطمئن ....، وعندما أحصل على المنزل المريح ستكتمل راحتي ....، وعندما أجد الزوجة (الزوج) الملائم سيتم هنائي وسعادتي ....، وعندما أصبح مديرا .....، وعندما أجمع ثروة .....، وعندما يكبر الأولاد ويستقلوا ....، وعندما أشفى من هذا المرض ....، وعندما أتقاعد ... ".

وهكذا، فكلما حقق رغبة، بدت له رغبات، وكلما بلغ هدفا، عنت له أهداف، وكلما اجتاز مرحلة اندفع إلى التي تليها، وكلما اجتاز "عندما " تاقت نفسه إلى " عندما " أخرى. وكلما صعد درجة في سلم النجاح، تغمره مؤقتا موجات ضعيفة أو قوية من الشعور بالثقة والغبطة والتفوق والعزة. وقد يقف قليلا أو طويلا ليتمتع بثمار نجاحه، غير أنه سرعان ما يعتبر هذه الدرجة خطوة نحو الصعود في سلم النجاح، ووسيلة لبلوغ أهداف أخرى، وكلما ارتقى سلم النجاح تفتحت أمامه مجالات أخرى على مسرح الحياة.

وعندما يجد الطالب لنيل الشهادة أو تعلم المهنة، ويحرص الموظف على التقدم في سلم الوظيفة، والفلاح على إنتاج محاصيل غزيرة جيدة، وصاحب المصنع على تطوير مصنوعاته، والتاجر على

فتح أسواق جديدة، فإنما يسعى كل واحد من هؤلاء إلى تحقيق أهداف ليست مقصودة في حد ذاتها، بل إنما هي مطلوبة كوسيلة لتحقيق الأمن والاطمئنان، وللتمتع بالحياة، أو لبلوغ الشهرة والتفوق والسلطان.

○ النجاح مفهوم نسبي :

والنجاح أمر نسبي يختلف مدلوله في المكان والزمان، وحسب ظروف الإنسان وإمكانياته. فيختلف محتواه باختلاف سن الشخص، وثقافته ومستوى تعليمه، ومدى طموحه، وصحته، ومبادئه، والبيئة التي ترعرع فيها، والأخلاق التي نشأ عليها، وغير ذلك من الحوافز، والمعوقات، والاستعدادات، والتطلعات.

فقد ينحصر النجاح لدى بعض الناس في الأمور الأساسية مثل الغذاء، والأمن؛ وتتسع مجالاته لدى آخرين فتشمل رغبات لا تشبع ومجالات لا حدود لها. والنجاح بالنسبة للفلاح المعدم في بنجلاديش وأنجولا وكولومبيا يتمثل في الحصول على قوت الأسرة، وهو في نظر رجل الأعمال في نيويورك، والفئات الثرية في تكساس، سويسرا، أو استراليا، يشمل عمليات مثل ارتفاع أسعار السندات، والهيمنة على السوق، والتغلب على المنافسين، وتوسيع المصانع، والتحكم في أذواق المستهلكين، وبناء القصور، وتنظيم الحفلات الفاخرة ...إلخ.

وسواء كان النجاح ينحصر في نطاق كسب العيش الضيق، أو يتسع نطاقه حتى ينسى صاحبه نفسه وأهله وراحته، فإنه لا يتحقق إلا بقدر

مناسب من الطموح، وهناك الطموح المعقول الذي يعتبر انفعالا إيجابيا ضروريا للبقاء والارتقاء، فلابد للمرء أن يكد ويجد لتحقيق التقدم المادي والمعنوي.

وأي إنسان عاقل لا تغريه المغامرة الناجحة والتغلب على الصعوبات، إذا كان هذا يعني استغلال طاقاته وإمكانياته الفكرية والبدنية لتطوير الحياة وخدمة البشرية. والطموح فضيلة إذا كان لا يدفع صاحبه كالسيل فيجرف الأخضر واليابس، ويهلك الحرث والنسل، ويدمر الطبيعة، ويستعبد الإنسان، ويحطم التواضع، ويخنق الاعتدال، ويقضي على الرحمة والتعاطف. وحبذا الطموح إذا كان وسيلة لإنجاز الأعمال المطلوبة، وتحقيق الأحلام والآمال، شريطة أن يتقدم صاحبه متئدا مستقيما وليس على أربعة مثل الحيوان؛ ومن غير عرقلة سير الحياة، والإخلال بنظام الطبيعة الحيوي. وحبذا الطموح إذا كان يهدف إلى تحقيق أكبر قدر من الراحة والسعادة لأكبر قدر من السكان، وإلى توسيع المعارف، واكتشاف أسرار الطبيعة واستغلالها، وإلى تعميم الخيرات.

وكم نلاحظ في الحياة العادية من أناس مندفعين في طموحهم، لا يقفون عند حدود، فيعيشون في جو من التنافس المميت، وتصبح رغبتهم العارمة في النجاح دافعا إلى العدوانية وسببا في القلق. ولعل هذا النوع من الطموح هو الذي أغرى آدم بإتيان المعصية، ودفع قابيل إلى ارتكاب الجريمة.

ونحن نشاهد، بل ونلمس، في إطار هذا الجو التنافسي بين الشركات والبلدان، ما يواجه الإنسان اليوم من أخطار تقلق باله، وتعكر صفو حياته، وتهدد مصير الأجيال القادمة، نتيجة تلوث الماء والهواء، والأنهار، والبحار، وتسمم الغابات، والسحب، والمزروعات، وتدهور البيئة الحيوية. والسبب في هذا كله هو التسابق دون هوادة نحو المزيد من النجاح، ولكن بأي ثمن. ولا يمكن لعجلة هذا النجاح أن تستمر في الصعود دون تعديل مسراها، ولو لم يحصل هذا لما استطاع الإنسان أن يتحمل أعباء نجاحه.

○ النجاح والانفعالات :

يبدو مما سبق ذكره أنه ينبغي التمييز بين النجاح الظاهري المحدود، والنجاح الحقيقي الشامل. ويرتبط هذا الأخير ارتباطا وثيقا بالانفعالات الإيجابية الصحية مثل التفاؤل، والحماس، والمرح، والاطمئنان، والثقة بالنفس، والمحبة، وفعل الخير، والإقبال على الحياة. وهو عكس الفشل الذي يفقد المرء الإمكانيات الإيجابية، ويملأ حياته بمشاعر العدوانية، والحقد، والأنانية. وليس للإنسان الحق في أن يحتكر لنفسه ثمار النجاح، كما ليس له الحق في أن يستغل خيرات الأرض من غير أن يشارك في إنتاجها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ولهذا لن يكون النجاح حقيقيا إذا لم يشرك الناجح الآخرين في مسراته ومنجزاته. وليس ضروريا أن تكون هذه المنجزات ضخمة عظيمة، بل يكفي أن يشعر المرء بدافع خيري داخلي يحمسه لتحقيق إمكانياته، وأن

يتقبل المرء منجزاته مهما كانت محدودة القيمة، ما دامت تحقق له الرضا وتبعده عن الشعور بالقلق.

وللنجاح مجالات متعددة: مادية، وروحية، واجتماعية وفردية، وأخلاقية وثقافية، وعاطفية، وغيرها. ونجاح الإنسان خاضع لقوى خارج إمكانياته ولعوامل اجتماعية وطبيعية لا يتحكم فيها وحده غير أنه يستطيع أن يؤثر عليها ويوجهها ويستغلها، وأن يتوقف عند حدود معينة أو يتعداها. وقد يكون هذا الإنسان عالما أو زعيما أو ثريا أو قائدا أو ممثلا، ولكنه يظل بعيدا عن النجاح الحقيقي، لأنه مهما حصل على الشهرة والسلطة قد لا تتوافر له العوامل النفسية الأساسية لراحته وسعادته.

فلابد أن تتوافر في النجاح الحقيقي الجوانب الروحية والعاطفية، والأخلاقية. فإذا حقق امرؤ نجاحه بالحيل والمناورات والأساليب غير المشروعة، وضحى بصحته وراحة أسرته وتربية أولاده، واعتبر النجاح معركة يناضل فيها بدون هوادة، وينافس من غير رحمة، ودخل هذه المعركة متلهفا متوترا، وأصبح كالوحش مكشرا، يغتنم الفرصة لتحطيم منافسيه الضعفاء وليبنى صرح نجاحه على حسابهم، وهو أثناء بناء صرح نجاحه تتلاطم في فكره موجات العدوانية والانتقام، وتسرى في أعصابه كهرباء الخوف من الفشل، ويحس في أمعائه بتقلصات عصبية محرقة، وتقض مضجعه هموم التردد والحيرة والشعور بالذنب، فلا شك أن هذا النوع من النجاح يكلف صاحبه غرامة نفسية، ويحرمه من راحة الضمير، ويبعده عن الرضا عن النفس والاطمئنان إلى من حوله.

وللنجاح الظاهري بريق مزيف، يضفي على صاحبه صورة لامعة تغطي العيوب والغلطات ويحيطه بهالة من التحبيذ والاحترام قد يتجاوز بكثير ما هو أهل له، فيدفع صاحبه إلى الغرور والكبرياء والأنانية. ولا شك في أن النجاح يجلب النجاح، مثلما المال يجلب مزيدا من المال. وبما أن الناس ينخدعون بالمظاهر عادة، ولا يحكمون على الشخص إلا بما يملكه من ثروة وسلطة، فإن الناجح يجعل ذلك سبيلا لبلوغ اعتراف الناس به وتقديرهم له. غير أنه يظل يدور في حلقة مفرغة، كلما اتسعت ثروته ونما سلطانه قال هل من مزيد. ولعله يدرك في النهاية أن سعادته معلقة بعوامل خارجية، وأن حياته فارغة ونجاحه فاشل ناقص ومرير. إنه مثل الدخان يتصاعد نحو السماء ليلوث الأجواء النظيفة. فأما الزبد فيذهب جفاء، وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض.

أما شجرة النجاح الحقيقي فتأتي بثمار طيبة، يمكن تلخيصها في أن صاحبه يتمتع حقا بالانفعالات الإنسانية الخيرية الإيجابية التي تجعله ينعم بتفكير واقعي سليم، وتزيد حياته صفاء واستقرارا، فلا يتغير سلوكه في حالات الرخاء والشدة، وتجعل نجاحه نعمة له ولغيره، وتساعده على بلوغ التوازن النفسي والتكامل الذاتي والعاطفي، وعلى الوئام والتوافق والانسجام مع من حوله، وترفع معنوياته، وتزيده ثقة بنفسه، وبالمستقبل وبالحياة.

ومن ثمار النجاح الحقيقي أن يعيش المرء بقلب طيب قنوع

منشرح، وفكر لا تكدره الهموم العادية، وضمير هادئ، ونفس راضية، ورغبات محدودة، يشعر بأنه واحد من ملايين البشر التي تقطن هذا الكوكب، وأنه مركب من الذرات السابحة في هذا الكون الفسيح.

ولكن لا تتوافر في الإنسان الصفات المذكورة، ولا يصل إلى هذه المرحلة من التفكير السوي إلا إذا حصل على الأساسيات من غذاء وأمن وعطف، وعلى التربية السليمة التي تنمي في نفسه المشاعر الطيبة، وتسمح لتفكيره بالدخول في دائرة النجاح الكبيرة الشاملة، وتساعده على تطوير طاقاته لينفتح نحو الخارج، بدلا من الانكماش على أنانيته، وهذا يعني إشراك غيره فيما يكسب من خيرات مادية ومعنوية.

ولا يمكن للمرء أن يصل إلى النجاح الحقيقي بدون قناعة واعتدال. وهو يتمثل في التمتع بما حضر من غذاء وشمس وهواء، والبساطة في القول، والعلاقات مع الناس دون تصنع، وفي التصرفات العفوية الصريحة حسبما يمليه الطبع، وفي أن ينمي أحسن ما فيه، ويكبح أسوأه، وأن " يفقد " نفسه ويبحث عنها في غيره من بنى الإنسان، وأن يكون له عمل يؤديه بحماس، وطموح محمود يبقى جذوة الأمل والحياة مشتعلة في نفسه.

قال أحد الحكماء " **لا تقل أنا أغنى منك، ولهذا فأنا أفضل منك؛ وأنا أفصح منك فأنا أعلى منك شأنا** "، **بل العلاقة المنطقية أن تقول: " أنا أغنى منك، ولهذا فممتلكاتي أوسع من ممتلكاتك، وأنا**

أفصح منك، ولهذا فأسلوبي أوضح من أسلوبك، لأن وجودك كإنسان لا ينحصر فقط في ثروتك أو فصاحة لسانك ".

طرحت على عدد من الناس السؤال التالي: " ما هو رأيك في النجاح في الحياة؟ "، وفيما يلي وجهات نظر من تفضل منهم بالإجابة:

❖ موظفة بلغارية، عمرها 41 سنة

السعادة والنجاح قد يكمنان في أبسط الأمور وأقلها كلفة، وفي أن تكون تصرفات الإنسان الظاهرية تعبر حقيقة دون نفاق ولا تصنع ولا تكلف عن مشاعره الداخلية. ويظن كثير من الناس، ممن تخدعهم المظاهر، أن النجاح أن يكون المرء نجما سينمائيا لامعا، أو موسيقارا أو فنانا ذائع الصيت، أو زعيما كبيرا، أو غنيما واسع الثراء .. إلخ، والحقيقة هي ما نقرأ عن حياة الكثير من هؤلاء، وهي أنهم لا يتمتعون دائما بالسعادة والهناء.

❖ موظف مصري، عمره 43 سنة

النجاح في نظري هو قدرة الشخص على تأكيد ذاته، وبث الثقة في نفسه من خلال إنجازات معينة تحتل بؤرة شعوره، وتكسب حياته معنى فريدا.

وتتولد عن النجاح حالة من الارتياح والشعور بالرضا، تؤدي إلى نوع خاص من التكيف الاجتماعي، يكون في الغالب إيجابيا نتيجة الثقة

بالنفس وتأكيد الذات، وقد يكون سلبيا إذا صاحبته حالة من الترفع والنرجسية.

ولقد كانت النتائج المبهرة التي حققها أعلام الفكر والفن والأدب، بمثابة نقطة انطلاق لهم وجذوة أضاءت الطريق لغيرهم، لكنها لم تكن بالضرورة معيارا لشعورهم بالرضا والسكينة، فكثير منهم قضى نحبه بيديه.

❖ موظفة فرنسية، عمرها 25 سنة

النجاح عندي هو أن تضع رجلكم أينما تريد، شريطة أن لا تدعس على إنسان آخر، وأن تختار العمل الذي يناسبك، وليس ما يرضى أبويك. وليس من الضروري أن يصير المرء مهندسا أو طبيبا أو محاضرا مشهورا، بل قد يضم قلب الفلاح البسيط سعادة يحسده عليها الملوك.

❖ موظف إنجليزي، عمره 48 سنة

النجاح ! أيها الإله العنيد المزيف، كم رفعت من آمال، وحطمت من أحلام ! عندما تصبح إنجازاتك هدفا في حد ذاتها، تغشى البصر وتطمس الأفق. كم داست باسمك الطموحات الفردية المتوحشة أناسا أبرياء، وحطمت راحتهم، وكرامتهم، وأمنهم.

أيها الإله الزائف المتقلب، إلى متى تتحمل ذنوب الأشخاص الذين حطمت أبدانهم ومعنوياتهم، فأصبحوا جثثا مبعثرة تحت أقدامك !؟

ولكم يقاس النجاح في عالمنا المتحضر بالمعايير الخارجية (الهستيريا): صياح الجماهير، وأكداس الأوراق المالية!

ولكن للنجاح جانبه الإيجابي المشرق عندما ننصت لنداء الضمير، نتبع المعايير الداخلية. ومن الحكم الشهيرة الداعية للاعتدال والتواضع " لا تفرط فيما تطلب"، "ورحم الله امرءا عرف قدر نفسه". والإنسان الذي يستطيع أن يقاوم المغريات المادية الجامحة المهلكة، يستطيع أن ينعم بالدفء الداخلي الذي ينتج عن أي انتصار فردي مهما كان متواضعا، أو عن مجرد الاقتناع بأنه بذل قصارى جهده.

❖ طالبة تونسية، عمرها 22 سنة

النجاح في رأيي أن يوفق المرء في إيجاد العمل الذي يحبه، وأن يكون مستقرا في حياته الزوجية، وأن تكون تصرفاته لإرضاء ضميره، وليس فقط للمباهاة أو إرضاء الناس.

❖ سيدة مصرية، عمرها 49 سنة

كل إنسان يحمل على وجهه خمارا يظهره على غير حقيقته، ومن يستطيع أن يرى الإنسان من غير خماره يصل إلى حقيقة الإنسان الشاملة العالمية، ومفادها أن البشر متشابهون في حاجاتهم وآمالهم وآلامهم. ولهذا تهدف الأديان إلى التغلب على الفروق الظاهرية للوصول بالناس إلى المحبة والتفاهم، وهذا هو النجاح في رأيي، لأن المحبة تقضي على الانفعالات السلبية مثل الحقد والغيرة والحسد

والعدوانية، وبذلك يزول الشعور بالضعف، وينتشر الأمن، فيعيش الشخص مطمئنا في حياته، وهذا هو الأساس الأخلاق الفاضلة.

❖ **طالبت جزائري، عمره 22 سنة**

النجاح في الحياة أن يساعدك الحظ وأنت في بطن أمك، فيجهزك باستعدادات وراثية سليمة، وأن يبتسم لك بعد ميلادك، فتجد نفسك عندما تفتح عينيك في أسرة موسرة، وأن يحالفك أثناء حياتك، فلا تموت في وقت مبكر في حادث سيارة أو غيره.

❖ **رجل أعمال فلسطيني، عمره 54 سنة**

النجاح هو انسجام الشخص مع نفسه، والانسجام داخل الأسرة، والعمل بجد ومواظبة وطموح وحماس، والحصول على الخبرة الكافية، والتخطيط للحياة، ولابد أن يكون للمرء حلم وأهداف عظيمة يسعى لتحقيقها.

❖ **فلاح جزائري، عمره 51 سنة**

النجاح طاعة الله، وأن يحصل المرء على قطعة أرض ليعيش مستورا، ولا يمد يده طمعا في غيره، وأن يطول العمر حتى أزوج أولادي، وأحج بيت الله.

❖ **موظف مصري، عمره 44 سنة**

النجاح في الحياة هو القدرة على الحياة بدون آلام جسدية ولا

نفسية، وهو قدرة المرء على كسب الرزق، وتقبل المجتمع له، وقدرتي على العطاء، وإنتاج شيء تستفيد منه الإنسانية جمعاء. ويكون النجاح أسهل على من حالفهم الحظ.

❖ موظف إيطالي، عمره 46 سنة

النجاح في الحياة في رأيى هو القدرة على تحقيق أشياء يعترف لك الناس بها، وليس الركض وراء الثروة التي إذا تجاوزت حدودا معينة تصبح عائقا في طريق السعادة. وهو ألا يكون الإنسان معتمدا على غيره، وأن يحقق التوازن العاطفي والفكري، وأن يحتفظ المرء بحريته الخاصة في عمله وتنقلاته واختياراته. والنجاح ألا يتعمق المرء كثيرا في تحليل أمور الحياة، لأن هذا قد يؤدي إلى بلبلة الفكر وحيرته.

❖ سيدة استرالية، عمرها 29 سنة

يبدو لي أنه يوجد نوعان من النجاح: ظاهري وخفى. فالظاهري يعني أنك تملك منزلا وسيارة، وتتقدم في السلم الوظيفي، ولك زوجة حسنة، أو زوج لطيف، وأطفال موهوبون ... إلخ، وهو يتمثل في الأشياء التي يمكن أن يشاهدها أصدقاؤك ويعجبون بها.

أما النجاح الخفي فليس من السهل تحديد جميع خصائصه، لأنه أسلوب حياة لا يمكن شراؤه، وهو يتمثل في السلام الداخلي، وأن تتصرف وفقا لطبعك دون تكلف ولا تصنع، وأن تعيش على حقيقتك دون محاولة إقناع الناس بالاختفاء وراء المظاهر.

❖ **حارس إيطالي، عمره 55 سنة**

هناك النجاح الكاذب والنجاح الحقيقي، وعندي أن هذا يتمثل في المحبة والإيثار. إن جميع الناس يفتشون عن المودة والعطف والمحبة. ولو سادت هذه الصفات لساد العدل، ولو ساد العدل لساد السلام.

❖ **موظفة صينية، عمرها 33 سنة**

ليس النجاح أن يكون الإنسان مثل الحمار يحمل أسفارا، ولا أن يعمل مثل الحيوان ليلا ونهارا، بل النجاح في أن يكون ماهرا في استغلال الفرص والظروف، والحصول على أكبر قدر من المتعة بأقل جهد ممكن. والنجاح في أن تترك الأمور تأخذ مجراها، بدلا من إفناء العمر في محاولة إحداثها أو منع ذلك، وعندما تنضج التينة تسقط من تلقاء نفسها.

❖ **موظف هولندي، عمره 39 سنة**

النجاح عندي أن أفعل ما أحب، وأقول ما أحب، وأقرأ ما أحب، وأذهب إلى أين أحب، ومتى أحب، من غير ضرر ولا ضرار؛ وأن أقلل من الساعات التي أقضيها في المكتب لأقضي وقتا أطول مع زوجتى وأولادي ومكتبتي.

❖ **موظف باكستاني، عمره 52 سنة**

النجاح في رأيي أن يكون حالك اليوم أحسن من أمس، وأن

يتجاوز دخلك في الشهر مجموع المصاريف، وأن تكون معدتك سليمة، وزوجتك ماهرة في الطهي، وبعد ذلك أترك لغيري أن يغرق في الثراء كما تغرق الذبابة في العسل.

❖ موظف جزائري، عمره 56 سنة

حياة الإنسان فوق ظهر البسيطة أشبه بمغامرة مأسوية، وناهيك بنجاح نهايته الفناء. ويحتاج الإنسان في محاولاته ومساعيه لتحقيق النجاح إلى قدر كبير من الحظ والذكاء. ومحاولاته أشبه بلعبة نرد يلقى اللاعب فيها بمكعباته فيحصل على أرقام مختلفة يستغلها في تركيباتها المتعددة حسبما تسمح له به الظروف. ولا شك في أن النجاح الشريف يتطلب قدرا من الحكمة والفضيلة، ولكن لا ينبغي أن نخادع أنفسنا، أو نغطي الشمس بالغربال، إذ أنه إلى جانب الأخلاق الفاضلة والحظ، لابد من المال لتحقيق قدر من السعادة. ونحن نعيش في عالم مادي يخضع للقوة ولا يرحم الضعيف.

❖ صحفي كندي، عمره 41 سنة

النجاح موضوع شائك يحتمل تعاريف متعددة. ولا أستطيع أن أوجز لك رأي في فقرة واحدة، ولكن أذكر لك نبذة عن حياة جون ديفسون روكفيلر (1839-1937) الذي حقق نجاحا هائلا في الأعمال، وهو صاحب شركة ستاندرد أويل المشهورة. ولكن أنهكته الهموم وحطمه القلق وهو يركض وراء الكسب بدون هوادة، وينافس بدون رحمة، حتى

أصبح وهو في الخمسين من عمره يعاني أمراضا نفسية وبدنية حرمته من التمتع بالحياة.

وبدأ يشعر بالفشل على الرغم من جميع ما حقق من نجاح ظاهري، وكان عنيدا بخيلا لم يحظ بقدر من المودة والاحترام ممن كانوا يعملون معه، بل وحتى من بعض أقربائه. وعندما شعر بخطر القلق يهدد صحته، ونصحه الأطباء بأن يبتعد عن مجال الأعمال وأن يستجم ويسترخى ويغير نظرته للأمور، أدرك أن هذا هو سبيله الوحيد لعلاج متاعبه. وراح جون د. روكفيلر، الذي كان ينهار نفسيا إذا خسر صفقة واحدة، يتبرع للمشروعات الخيرية بسخاء. وهكذا كان الجزء الأول من حياته مثالا على الجشع والركض وراء الثروة بعناد لا يرحم، ثم رجع إلى نفسه، بعد أن كادت تقضي عليه متاعب الجشع، فكان الجزء الأخير من حياته مثالا على البذل والسخاء، وفي ذلك عبرة لمن يعتبر ويتعظ بغيره.

نصيحتي الأخيرة
لمن يريد السعادة

نصيحتي الأخيرة
لمن يريد السعادة

- سأل لاوتسي أحد أساتذته النصيحة فأجابه قائلاً: انظر في فمي، هل أسناني موجودة؟ قال: لا. قال: هل اللسان موجود؟ قال: نعم. فقال الأستاذ: تحطمت الأسنان لأنها صلبة، وبقى اللسان لأنه مرن. LIU HSIANG

- للحياة هدفان، الحصول على ما نرغب فيه أولا، والتمتع به ثانيا، ولا يحقق المرحلة الثانية إلا ذوو البصيرة [1]. LOGANI. P. SMITH

- لا يمكن التخلص من العادة برميها من النافذة، بل لابد من إنزالها من السلم، درجة بعد درجة [1]. MARK TWAIN

- لا يحق لنا أن نستهلك السعادة دون إنتاجها، مثلما لا يحق لنا أن نستهلك الثروة دون إنتاجها [4]. G.B. SHAW

- الإنسان مجموعة من العلاقات، وحزمة من الجذور، ثمرتها العالم [5].

EMERSON

- عندما يريد الناس القيام بعمل ما، لا يسألون عن الحقائق فقط، بل إنهم يفضلون دافعا واحدا يقنع القلب ويثير الحماس بدلا من عشر حقائق جافة [5].

KEITH LEAVITT

- الحياة مثل الآلة الموسيقية، يجب أن تتوتر ثم تسترخي لتعطي أنغاما ممتعة [6].

DEMOPHILE (VI B.C.)

تحدث في حياة كل إنسان عوامل تعرقل انتظام حياته وانسجامها، أو تسبب خللا في علاقاته الإنسانية، أو تهدد موارد أمنه وراحته. وأمام هذه الظروف الطارئة التي تختلف شدة وعمقا، يواصل المرء منذ ولادته محاولات التكيف مع المحيط، ويسعى إلى الانسجام مع الناس والبيئة والظروف المتغيرة، فهو ينفق من طاقته لمواجهة التجارب والخبرات الجديدة، وتعلم المهارات والعلوم، ويبذل جهدا لمجابهة ما يعترض سبيله من عراقيل ومشاكل في حياته اليومية.

فإذا لم تنجح محاولاته في تحقيق الهدف المطلوب، وكانت التجارب مزعجة وقاسية، فلم تساعد طاقته المحدودة على تحملها، ولم يمكنه مستوى الجهود التي يبذلها من إزالة العراقيل، والقضاء على المشاكل التي تواجهه، شعر بتوتر نفسي وبدني. فالإنسان يكون عرضة للتوتر مثلا عندما يتقدم إلى الامتحان، أو يشرع في عمل جديد، أو يبتعد عن عائلته لأول مرة، أو يغير أسلوب حياته، أو يتعلم مهنة جديدة، أو يطرد من عمله ... إلخ.

ولهذا يمكن القول إن التوتر، على اختلاف درجاته، **يأتي نتيجة ما يبذل المرء من محاولات شاقة، وما يعترض سبيله من تجارب قاسية وحوادث مكروهة، ونتيجة ما يعانيه من مشاعر وانفعالات مؤلمة، ومواقف متعبة،** يعجز عن التغلب عليها أو التكيف معها. فالذي يتعرض للبرد القارص، أو الحرارة الشديدة يشعر بالتوتر، والذي يعاني من الخوف أو المرض أو الجوع أو الإهانة يشعر بالتوتر، وكذلك الشعور

بفقدان الأمن، وبالذنب، والصراع، والخيبة، والغضب، والاحتقار، يَخلق توتراً في بدن الإنسان، ويَجعله يشعر بالقلق والتعب والتأزم النفسي.

وتزداد عوامل التوتر في المدينة عادة، لأن الفرد يضطر لقيادة سيارته يومياً، ويتعرض لمقدار أكبر من المنافسة وضغوط المهنة، وتتعدد الاختبارات، ويواجه العديد من مواعيد الدفع والقبض، وكثيراً من الأنشطة التي تزيد معها احتمالات الفشل والخيبة. ففي المدينة ينفق المرء بصفة عامة طاقات أكبر من أجل التلاؤم والانسجام، بالمقارنة بساكن القرية الذي يعيش حياة أكثر هدوءاً وأقل اضطراباً، ويتعرض لمقدار أقل من ضغط الحياة وسرعتها وتقلباتها ومطالبها.

غير أن مقدار ما يعانيه الفرد من توتر، يتوقف كذلك على ما توارث من آبائه وأجداده من طاقات واستعدادات فكرية وبدنية، وعلى تجاربه النفسية واستجاباته للضغوط العائلية والاجتماعية، ومدى طموحه واستعداده للمنافسة، ورغبته في أن يحرز قصب السبق، ويحتل المكانة المرموقة والمركز الأول.

كما ينتج التوتر عن كل ما يؤثر تأثيراً سلبياً على الفكر أو البدن، كاختلال توازن العمليات الفيسيولوجية، والأمراض والآلام العضوية، والاضطرابات النفسية التي تستنزف طاقة كبيرة من الإنسان، وتعرض بدنه لدرجة أكبر من الهلاك والبلى. وهكذا يتضح أن الناس ليسوا سواسية في المعاناة من الوتر، وفي استجاباتهم للمثيرات، فمنهم من يبدو وكأنه قيثارة شدت خيوطها بقوة، فهي تصرخ لأقل لمسة. وهذا الصنف حساس للحوادث، ينفعل لأقل تغيير معاكس، وتكون ردود فعله شديدة أكثر مما تقتضى الظروف، وهو لذلك يستهلك طاقاته ويستثار

بسرعة، ويشعر بالضعف والشيخوخة قبل الأوان، لأن شمعة حياته تظل تشتعل من طرفيها.

ومنهم من تتصف حياته بالهدوء، واستجاباته للحوادث بالاعتدال، وتكون تصرفاته متوازنة وفقا لما يتطلبه الموقف. وهذا الصنف يستهلك طاقاته الحيوية بحكمة، ويستثمر موارده باعتدال وتوازن، فيما من شأنه أن يحقق له التقدم ويجلب له الراحة والاطمئنان. وإذ قلنا إن الإنسان عبارة عن مقدار محدود من الطاقة، تتجدد بالصيانة والوقاية وحسن الاستهلاك، وتتدهور بسوء الاستخدام، فإنه لا يكون في وسعه أن يستمر في تبذير أكثر مما يسمح به تكوينه من إمكانيات وموارد، دون أن يلقى بنفسه إلى التهلكة.

وإذا لم يكن بوسع المرء أن يتجنب التوتر كليا، فبإمكانه على الأقل أن يقيم طاقاته، ويحصى موارده، ويستهلكها ويستثمرها بطريقة لا تخل بتوازنه النفسي والبيولوجي.

إن تاريخ الإنسان والحيوان يشهد بأن البقاء كان دائما للكائنات التي استطاعت التكيف، ونجحت في التطور مع تغير ظروف الحياة. فالإنسان يكرس طاقاته لإشباع رغباته ودفع الأخطار. ونحن نعرف أن الفرد يجابه المشاكل أولا في فكره، فيحللها ويعللها ويقيم مدى خطورتها، وبعد ذلك تتدخل الأعضاء بصورة عملية لإنقاذ الموقف وحفظ التوازن وإقرار الأمن. وعندما يعجز البدن عن تحقيق الانسجام والتوافق والتكيف خلال فترة طويلة، تظهر الأعراض النفسية - العضوية في المعدة أو القلب أو الجلد أو الرأس...، وتسيطر على المرء

علامات التوتر والإنهاك، فيتذبذب تفكيره، وتنقص فاعليته ويضعف إنتاجه، وتنخفض قدرته على التركيز والتنسيق والإنتاج.

وعندما يجد المرء نفسه عاجزا عن مواجهة الظروف القاسية، وتحمل الخبرات المقلقة لمدة طويلة، أو يصبح غير قادر على القيام بأعماله اليومية، تكون الخطوة السليمة عندئذ أن يعرض نفسه على الطبيب الخبير الذي يقترح وسائل عديدة للعلاج، تهدف أساسا إلى تهدئة المريض، وخلق مقدار من الثقة في نفسه يمكنه من استئناف نشاطه، والعودة إلى مجرى الحياة الطبيعية. يبحث الطبيب تاريخ حياة المريض بعناية، ويفحص جسمه بدقة ويشرح له العوامل التي أثرت عليه والسبل والوسائل الناجعة للتخلص منها. ولابد من اتباع ثلاث خطوات هامة هي (1) التعرف على نوع الانفعالات السلبية العنيفة. (2) البحث عن مصادرها ومسبباتها وآثارها. (3) إتباع الوسائل المفيدة لمعالجتها واستغلال طاقاتها لتحقيق الأهداف الإيجابية.

ومن المهم التأكيد في نهاية هذه الصفحات على أهمية الانتباه للانفعالات السلبية التي تزحف غير مرئية وتتطفل تدريجيا على حياة المرء. وتظهر آثارها بعد فترة في شكل أعراض متعددة ومتنوعة يجب على المرء ألا يهملها، بل أن يتصدى لمعالجتها قبل أن تتمكن منه وتتحكم في سلوكه. ومن هذه الأعراض: التوتر المستمر في العضلات، مثل الكتفين والرقبة والبطن، مع خطفه نحو الداخل، والتوتر في عضلات الحلق، مما يجعل المرء يشعر بكتلة في حلقه وبتجربة الاختناق، كذلك آلام المفاصل والظهر، وبرودة الأطراف وارتعاشها وعرقها، واضطراب حرارة البدن، وشدة الحساسية، والفتور الجنسي، وتكرار

التبول في فترات قصيرة مع صرف كمية قليلة في كل مرة، واضطراب التنفس، والتشنج العضلي، وسرعة الكلام مع عدم الوضوح، والشعور بالإجهاد المزمن والتعب حتى في الصباح، واضطراب عمليات الهضم، والقرحة، والبدانة، ومرض الربو، ومرض السكر، والعرق المفرط، والصداع، وفقدان الشهية وغيرها.

كما أنه من المهم أن ينتبه المرء إلى ما قد يظهر على سلوكه من تصرفات مقلقة أو غير عادية، وألا يتردد في تحليلها وتعليلها ومعالجتها، كأن يشعر بالانقباض المستمر، ويميل إلى الانطواء والعزلة، ويتجنب فرص التسلية والترويح عن النفس، ويفرط في محاسبة النفس، وفي الحرص على النظام، ويعاني من التصلب السلوكي، وصعوبة الانتماء والانسجام، وأحلام اليقظة، أو من سرعة الاستثارة العاطفية، والشعور بالدونية، أو يبالغ في الحرص على السلوك التعويضي، ويفرط في انتقاد الناس، ويميل إلى الزهو وحب السلطة والشعور بالعظمة دون مبرر سليم، أو يعاني من تشتت الانتباه وضعف الكفاءة، وصعوبة التركيز، أو من الكف، أو من ازدواج المشاعر، والشعور بالاضطهاد، والسلوك المتخبط ومن أنواع الفوبيا المذكورة، إلى غير ذلك.

وإذا كانت هذه الأعراض المرضية النفسية العضوية، والآثار الانفعالية المزعجة لا تودي بحياة الإنسان بسرعة، فإن أقل ما يقال عنها أنها تضيق مجال وعيه، وتجعله منقبضا متشائما، يشرع بالمرارة وخيبة الأمل، غير قادر على القيام بواجباته ولا على التمتع بملذات الحياة. وفي كثير من الحالات تنتهي بجعل حياته جحيما يصعب أن يتحمله هو ومن حوله. وعلى الإنسان أن يختار بين أن يستسلم لتيار

الانفعالات، ويظل يتخبط بين موجاتها وعواصفها، ويستمر في سلوك سلبي، فيضيع ما بقي من عمره في الشقاء والآلام والحيرة، أو يأخذ بزمام الأمور ويسعى لتغيير طريقة تفكيره وأسلوب حياته، بقدر الإمكان، ويقود سفينة حياته بعزم وحكمة حتى تصل إلى الأمان، وتعود المياه إلى مجاريها.

لقد سبق الحديث عن القلق العادي الخفيف الذي يساعد الإنسان على الانتباه وحسن الأداء في حياته اليومية. ووجود هذا القدر الخفيف من القلق لا يعني أن الشخص في حاجة إلى العلاج، بل لابد من تقبله واستغلاله بقدر الإمكان. غير أن المرء يعاني أحيانا من صدمات تهز توازنه، ويتعرض لمشاكل تنغص حياته، ويمر بتجارب تهدد كيانه وأمنه، وعندئذ قد يحل به القلق العصابي الذي يتجاوز الحد الذي يمكن تحمله. وتتنوع أساليب مواجهة القلق ومعالجته، وطرق التخفيف من وطأته، لأن ذلك يتوقف على مصدر القلق ومسبباته، ودرجته، وما يترك من آثار سيئة في نفس الإنسان.

فقد يشتمك جارك القوي ظلما وعدوانا، فتنزعج وتزول شهيتك، ويقل نومك وتقلق، فتذهب إلى الطبيب وأي دواء سيفيدك؟ والواقع أن علاجك الحقيقي هو أن يأتيك هذا الجار معتذرا مستسمحا، أو أن ترد له الصاع صاعين، أو أن يأتيك أشخاص مهمون يؤكدون لك بأنهم يقفون إلى جانبك، ويضمنون سلامتك، ويعترفون لك بأنك أفضل من جارك - في نظرهم - عقلا وقدرا وحكمة واحتراما.

وقد يكون مصدر قلقك مخاوف غير منطقية، تدفعك إلى تصرفات غير مقبولة. وهنا يتطلب الأمر اكتشاف هذه المخاوف

وتحليلها واقعيا، واستعمال العلاج الملائم لمواجهتها. وربما كنت من أولئك الذي لا ينفكون يركضون وراء مطامح غير معقولة، وهم مدفعون بالرغبة في التعويض عن نقص يشعرون به، فإذا عجزوا عن تحقيق آمالهم، حلت بساحتهم الخيبة والفشل والقلق.

وقد يرتكب شخص أعمالا تحرمها الأخلاق والقانون والعرف، ويفعل ذلك ليبرهن لنفسه وللآخرين على مدى استقلاله، أو شجاعته، أو قدرته على التأثير في مجرى الحوادث. ويمكن أن يكون مصدر القلق بنية الشخص لأنه طويل جدا، أو ضخم بشكل يثير الاهتمام أو عكس ذلك، أو به عاهة كالتأتأة مثلا. وربما كان منبع قلقه هو تجاربه السلبية، وفشل العلاقات مع أهله والمقربين، أو كبت المرء أشياء تصيبه بالعار لو اطلع عليها الناس، وهو شديد الحرص على إخفائها رغبة في المحافظة على احترام الذات ومركزها.

ويعاني عدد كبير من الناس من القلق، ويشعرون بفراغ عميق في حياتهم، عندما يكتشفون حقائق شاملة حول ذواتهم ووجودهم، ويفكرون في نهايتهم المحتومة، ويعترفون أنها نهاية محدودة في الزمان، وأن قدرتهم وحيلهم عاجزة تجاه الموت الذي يقف لهم بالمرصاد. وعندما تسيطر مثل هذه الأفكار على الإنسان يجدر به بان يواجه الحقيقة الأليمة التي تحملها جميع الناس من قبله، وأن يركز على الحاضر، ويقوم بأنشطة إيجابية لتحقيق الذات وتربية النفس على الفضائل، مثل الإخلاص والشجاعة وعمل الخير، والاختلاط بالناس، ومواجهة الحياة بأمل وتفاؤل.

ويحسن بالإنسان عندما تحل به الأزمات النفسية أن يتجنب

أساليب **العلاج المؤقتة**، كالاعتماد على الأدوية، واللجوء إلى الخمر والمسكرات، والانهماك في المهدئات والمخدرات والملهيات والملذات، والإفراط في الأكل والشراب وغير ذلك. لأن جميع هذه الحلول مؤقتة، تكون لها عواقب وخيمة إذا سيطرت على الإنسان ولم يقدر على التخلص منها. والواقع أن أي وسيلة أو حيلة أو عادة يلجأ إليها المرء لمقاومة المقلقات في ظروف نفسية عصيبة، قد لا تزول حتى إن نجحت في إنقاذه مما يزعجه. ولا تقتصر هذه الوسائل على هذه الحلول المؤقتة، بل تشمل كذلك جميع الحيل الدفاعية التي سبق ذكرها، ووسائل أخرى مثل الحركات البدنية العصبية، كتشنج العضلات وتوترها، أو تكرار كلمات معينة، أو اللجوء إلى الاعتداء أو الكذب في ظروف حرجة. وبطول الزمن قد تزول الدواعي الأساسية، غير أن هذه العادات والحركات تظل عبئًا يسيء إلى سلوك الإنسان ويضعف كفاءاته.

فعندما تواجه كارثة أو مشكلة عويصة، حاول الاحتفاظ بتوازنك وتفكيرك السليم، ولا تدع الخوف يبلبل أفكارك، بل حلل الموقف والأسباب التي أدت إليه، وقدر النتائج ومدى خطورتها بصورة موضوعية. وربما يتلاشى معظم قلقك عندما تكتشف أن النتائج ليست بالخطورة التي كنت تتصورها. وينصح الأطباء من يغلب على سلوكه الطابع الانفعالي أن يتدرب تدريجيا على كيفية تنظيم طاقاته الانفعالية، وتوجيهها إلى إنجاز أعمال مقبولة اجتماعيا، تجلب له الاعتراف مثل الرياضة والهوايات، واللعب مع الأقران، والتنافس البناء، والاهتمام بالمباريات والمسابقات، والأنشطة الاجتماعية والثقافية والخيرية التي تساعد من جهة على تصريف طاقة الشخص،

وتجعله يشعر بالرضا عن نفسه، لما أدى من أعمال تحقق بعض مطامحه وتزيد ثقته بنفسه.

وليست الأنشطة المذكورة مفيدة فقط للشخص الذي يتسم سلوكه بالانفعال، بل ينصح كل إنسان باستغلال مهاراته وكفاءاته وطاقاته في ما يحقق ذاته الحقيقية، ويشبع حاجاتها ورغباتها المادية والمعنوية، في حدود القيم السائدة، وفي ظل الاعتدال والمصلحة العامة، ومن غير معارضة العادات والقوانين العادلة، أو الأضرار بحقوق بني الإنسان ومصالحهم.

ولا يكون الكلام عن العلاج كاملا دون الرجوع إلى الفكرة الأساسية التي سبقت الإشارة إليها وهي أن يعامل الإنسان نفسه، ويعامله الناس، كوحدة متكاملة لا تتجزأ. ولهذا يجدر التأكيد على ضرورة المحافظة على التوازن بين مختلف العناصر النفسية والفكرية والروحية والمادية التي تشكل شخصية الإنسان. ومعنى هذا أنه ينبغي الالتفات كذلك إلى العوامل التي تعتبر جزءا لا يتجزأ من برنامج العناية بالصحة والوقاية من الأمراض، كاحترام حدود البدن وطاقاته، والاعتدال في تعريضه لعوامل الاستثارة، وتحقيق التوازن بين الحياة المملة الرتيبة، والحياة المملوءة بالتحديات والمجازفات والمغامرات، وبين العمل والاستجمام، والاعتدال في الأكل واستهلاك المواد الدهنية الحيوانية والسكر والحلويات، وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين لا يقومون بأعمال عضلية، والعمل على العودة إلى الوزن الملائم بالنسبة لمن يتجاوز وزنهم الحدود المتعارف عليها طبيا، والامتناع عن التدخين، وتجنب الأماكن الملوثة بالدخان وغيره.

ويلاحظ أن معظم الناس، وخصوصا من يقضون ساعات طويلة جالسين في المكاتب لا يحركون إلا أصابعهم أو ألسنتهم، يجهلون أو يتجاهلون دور النشاط البدني في علاقته بالصحة البدنية والفكرية. ولهذا ينبغي التأكيد على أن الرياضة تساعد على الوقاية من الأمراض العضوية، وتخفف وطأة الانفعالات مثل الهبوط النفسي والكآبة والحزن، كما أنها تقوى جهاز التنفس، وتزيد الثقة بالنفس، وتحسن نوم الإنسان وشهيته. وليس من الضروري أن يشارك المرء في النوادي الرياضية، ويشتري المعدات الغالية، ليتعاطى رياضة السباحة أو التنس أو ما شابهها، بل يكفي من لا تسمح له ظروفه بذلك أن يركب الدراجة أو يمشي يوميا لمدة نصف ساعة، بدون توقف، ليعطي بدنه حظه من النشاط الضروري. أما من يفضل قضاء وقته في الأماكن المزدحمة، فهو يحطم أجهزته الحيوية بحرمانها من الحركة، وباستنشاق الهواء الملوث.

ومن وسائل العلاج أن يسعى المرء إلى إحداث جو من التلاؤم والانسجام والتوافق، ليس مع نفسه فحسب، بل كذلك مع من حوله من المخلوقات، وأن يطهر فكره من الانفعالات والعادات السلبية كالحسد والحقد والشك والغيرة والبخل والشعور بالدونية، ويملأ قلبه بالأفكار والمشاعر الطيبة كالمحبة والحلم والثقة والصبر والسماحة وتقدير الناس والإيثار والقناعة. ولا شك أن هذا أسهل على المرء وأليق به من أن يحاول أن يجعل العالم يتلاءم مع رغباته وعاداته.

ومن الأمور التي تساعد المرء على خلق هذا الانسجام، تجنب عادات الانتقاد والجدال الحاد. وهناك أناس يسعون إلى إثبات وجودهم أو تفوقهم عن طريق اللجاج والعناد، والطرق الملتوية

والأساليب العدوانية. وينسون أن أقرب طريق إلى نفس الكريم هي الكلمة الطيبة والإحسان والاعتراف بالجميل. والحكيم من نزل عن كبريائه وأنانيته واحترم رأي غيره ولو كان مخالفا لآرائه. وإذا احتدم الجدال مع من لا يحترم شعور الآخرين ولا يراعى آداب الكلام، كان السكوت أو الانسحاب خيرا من الاستمرار في جو يحفز المشاعر ويثير الأعصاب، ويرفع درجة الضغط والانفعال.

إن الإنسان مضطر لأن يعيش وسط نخبة من الأهل والأقارب والأصدقاء والزملاء والجيران، ومن الحكمة أن يجنح إلى السلم، ويتخلى عن الانتقام والتنافس المعيب، **وادفع بالتي هي أحسن السيئة فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم.** أما الانتقاد من غير مبرر وجيه، فيعني البحث عن هفوات الناس وتقصى نقائصهم وعيوبهم، والتركيز على الجانب السلبي من الحياة. وهذا الانتقاد يكهرب النفوس، ويحرك بواعث الأنانية والعناد والدفاع عن النفس، ويشعل نار العداوة والبغضاء، ويعرقل سبل الحوار والتفاهم، ويثير المشاعر السلبية ويوقظ الأحقاد. وقد لا يكون من السهل على المرء الذي تعود لسانه على الانتقاد أن يتحول فجأة إلى النطق بالعبارات اللطيفة والكلمات الطيبة، ولكن أصعب الأمور بدايتها. غير أن التجارب أثبتت أن تقدير الناس والاعتراف لهم بالجميل، له نتائج عظيمة على العلاقات الإنسانية وعلى نجاح المرء في الحصول على حاجاته والعيش في راحة واطمئنان.

وإذا تأمل المرء قليلا وجد أنه ليس هناك تناقض بين إحسانه إلى نفسه، وإحسانه إلى الناس والتعاطف معهم ومبادرتهم بالمودة.

فتكريم زوجتك يزيد في تفانيها في خدمتك، وخدمتك جارك تزيد في تقديره لك، واحترامك لأبيك وجدك ومعلمك ورئيسك في العمل يزيد في تفانيهم في خدمتك، وكل ذلك يزيد في شعورك بالأمن والاطمئنان، ويقوي قدرتك على التمتع بالحياة، وتحمل المزعجات والصعوبات.

ومما يساعد على تخفيف أعباء الحياة ويزيد المرء ارتباطا ببنى الإنسان **أن يوجه تفكيره، من حين إلى آخر، إلى عجائب الكون وأسرار العالم، ودقائق المخلوقات وعظائمها وأشكالها**، وكفاحها من أجل البقاء، وإلى حركات النجوم والكواكب ونظامها، والخلايا والذرات ونشأتها وبيئاتها، وعناصر تطورها وفنائها .. لقد بدأت الحياة منذ مئات ملايين السنين، فما وجودك إلا ومضة، وما أرضك إلا ذرة من هذا العالم الفسيح. فكر في علاقاتك مع هذا العالم اللامتناهي في الاتساع، وسترى أنك صغير فعلا، وتكتشف أنك من أعجب المخلوقات، وستبدو لك مشاكلك، إذا وضعتها في هذا المحيط المترامي الأطراف زمنا ومكانا، صغيرة ويسيرة ومؤقتة عابرة. حاول أن تخدم غيرك، وأن تخفف من كبريائك، وأن تندمج في الطبيعة ومع المخلوقات، وتسعى إلى القيام بالأعمال التي تهمك لدرجة أنك تذوب فيها وتنسى نفسك ومشاكلك.

وما لم تفعل ذلك فقد تعيش أيامك بين الحيرة والتشاؤم والصراع مع من حولك، وتحيا تحت عبء القلق المخيف، محاولا الهروب بوسائل لا تجلب عليك، في الأمد البعيد، سوى مزيد من الألم والندم.

والحقيقة أن كل إنسان يتعرض في وقت آخر لمشكلة تهز كيانه وثقته، فيفقد شخصا عزيزا أو يخسر صفقة، أو يواجه إفلاسا، أو يصاب بمرض عضال أو غير ذلك. فالمقلقات والمخاوف سواء خفت أو

تفاقمت جزء من الحياة، وقد تتكاثر بمرور السنين. وما على المرء إلا أن يوطد نفسه لتقبل ما يحدث من تبدل وتغيير، وكل ما لا مناص منه، وفي الوقت نفسه، عليه أن يعمل على تقليل الآثار السلبية باتباع فلسفة موضوعية سليمة إيجابية، والتعاون مع الحياة، وبأن يتصرف حسبما تسمح به كفاءاته وقدراته وسنه وصحته.

وليس من الضروري أن يحاول المرء أن يتناسى حاله وسنه كليا، وينافس الشباب فيما يقومون به، ما لم تؤهله لذلك صحته وإمكانياته. كما أنه ليس من الحكمة أن تضخم آلامك وأوجاعك ومصائبك وهمومك، وتظل تشكو وتنوح وتندب حظك، لأن هذا سيبعد الناس عنك، ويقلل رغبة أقاربك في التعامل معك.

ومن المفيد أن يحاول كل من يعاني من الانفعالات السلبية أن يحلل ظروف حياته تحليلا واقعيا، ليتعرف على العوامل المسببة لها، فربما استخلص أن مصدر ما يعانيه من قلق هو ظروف مؤقتة عابرة، تعود إلى ضغوط الحياة اليومية وما تخلفه من توتر وتعب. ولهذا يجدر بالمرء أن يتعرف على دواعي القلق ثم يلجأ إلى الوسائل التي تخفف من سطوته، مثل الاستجمام وتعاطي الهوايات، والقيام بالنزهات والرحلات، والتدريب على الاسترخاء والتنفس السليم، واستشارة الطبيب الذي يقدم النصائح الضرورية ويرفع معنويات المريض، بإبعاد الشكوك والحيرة والغموض، ويشير ببعض الأدوية إذا لزم الأمر.

وربما كان مصدر القلق هو وجود فرق كبير بين درجة تقدير المرء لنفسه وتقدير المجتمع له، فإذا أدركت الجماعة والعائلة ذلك سعوا إلى إظهار المزيد من الاعتراف بدور الشخص القلق والتعاطف معه، فربما

ساعد هذا على إعادة الثقة إلى نفسه، وإيمانه بجدوى الأعمال التي يقوم بها. ولهذا ينصح المصاب بأن يبذل جهدا لتعزيز روابط الإنسانية بمن يحيطون به، وتجديد علاقات المودة معهم وينبغي تشجيعه على تعزيز علاقات الصداقة، لأن ذلك يقوى في نفسه الإحساس بالانتماء إلى المجموعة، ويدعم شعوره بالأمن، ويخرجه من عزلته.

من المفيد أن يتعلم المرء كيف يراقب أفكاره السلبية، ويوجه تصوراته إلى الوقائع الإيجابية والتوقعات المريحة، لأن الفكر قد يتعود أن يرى الخطر في حوادث عادية، ويتمثل المخاوف في مواقف بريئة، وينزعج لأقوال وتصرفات لا تحرك ساكنا لدى بقية الناس.

وربما كان المصاب بالقلق في حاجة ماسة إلى المساندة العائلية، ويجد بعض الراحة عندما يفضي للأشخاص المهمين في أسرته بهمومه، عندما يتحدث إلى بعض أصدقائه من ذوى الخبرة بما يحز في نفسه، لأن هذا يخفف كثيرا من عبء التوترات النفسية التي يرزح تحتها. ويجدر التنبيه إلى أن ينبغي عدم الإفراط في المواعظ الأخلاقية والدروس الإرشادية، إذ أنها تنفر المريض وتضاعف قلقه، كما يجب الابتعاد عن اللوم والتأنيب، لأن ذلك يضعف ثقة الشخص القلق بنفسه. بل يلزم التأكيد له أن تصرفاته وردود أفعاله عادات تعلمها، وفي وسعه أن يتخلى عنها تدريجيا، ويكتسب بدلها عادات أخرى، إلى أن يأتي عليها النسيان. كما ينبغي تشجيعه على التعبير عما يجيش في نفسه، والقيام بما يرضى مشاعره الطيبة من أعمال، ولو كان ذلك لا يجلب له رضا الناس أجمعين.

ومن الوسائل التي تساعد الإنسان على الشعور بالراحة والاطمئنان **أن يكون له هدف في الحياة يجعل لها مغزى، وأن يحب ويشعر أنه محبوب**، وأن يحصل على ما يكفيه من المال، ويحقق بعض التقدم الذي يجعله راضيا عن نفسه. وهذا يستلزم أن يحقق الفرد الانسجام مع نفسه ومن حوله، وأن يتفاعل مع الظروف التي تواجهه ويتكيف معها بما يناسبها. والحياة لا تخلو من تقلبات وفترات هبوط وارتفاع، وصحة وألم، وأمل وتشاؤم. وقد يتعب من يطلب الكمال، ويشقى من لا يقنع بالاعتدال. فالشخص السليم يسعى إلى القضاء على أسباب القلق إذا استطاع، أو على بعضها، ويدرب نفسه على التعايش السلمي مع ما بقي منها.

كل امرئ يهدف إلى الحصول على الثراء والأمن والنجاح، والشهرة والعزة والاطمئنان. ولكن الحكيم من اعتدل في مطالبه، واغتنم الفرص للتمتع بما لديه، وعرف كيف يسعد بالمتع قريبة المنال، قبل أن يضيع العمر في الركض وراء الأهداف البعيدة. فاتبِّع فلسفة واقعية تركز على الحاضر دون إهمال المستقبل، والقناعة دون الركود، والرضا دون التواكل، والعلاقات الإنسانية والأخلاقية السليمة، كل هذا يساعد على خلق الاطمئنان والهدوء النفسي.

والحقيقة أن الإنسان في حاجة إلى فترات من الهدوء والراحة والتأمل، يعود فيها إلى نفسه ليتعرف عليها. ويتأمل باسترخاء وكسل في حصيلة حياته، ويتأكد من صحة أسلوب حياته وسلامته. ويصح هذا القول بصورة خاصة في المناطق الحضرية، ولدى بعض الناس

العصابيين الذين لا ينفكون يركضون وينافسون صباح مساء، يشعرون بالضيق بمجرد أن يتوقفوا عن النشاط.

ونحن إذا ألقينا نظرة إلى الناس من حولنا، معظم المشاكل النفسية يسببها السعي المتواصل لتتفوق، وعدم القدرة على تحقيق التوقعات التي نرنو إليها ونزحف نحوها، والأهداف التي يتوقعها منا الغير. فإذا انخفضت مستويات هذه التوقعات والأهداف حتى يصبح سعينا معتدلا، وتنافسنا إنسانيا معقولا، يمكن أن يخفف ذلك من الأزمات الانفعالية والضغوط النفسية، ويزيد إقبالنا على الحياة ومحبتنا لأنفسنا، ويقلل من تذمرنا وسخطنا، فيجعل علاقات الناس بعضهم بالبعض أكثر تعاطفا وإنسانية.

شكر واجب

أوجه الشكر إلى دور الطبع والنشر التالية التي رخصت لي باستعمال بعض الحكم والأمثال والأقوال المأثورة:

1- le Dictionnaire des Citations du Monde entir, par Karl petit, Marabout, 189, Verviers (Belgique), Troisieme Edition 1978, p.p. 21, 142, 149, 193, 259, 314, 427.

2- Pearls of Wisdon, Vivien foster, penguin Books Ltd., London, 1987, p.p. 143, 145, 169, 283.

3- The Oxford Book of Aphorisms, by John Gross, Oxford University Press, New York, 1987, p.p. 20, 21, 25, 26, 40, 41, 42, 161, 167, 168, 171, 226, 232, 334, 336.

4- The Penguin Dictionary of Quotations, by J.M. and M.J. Cohen, Penguin Books Ltd., England, 1986, p.p. 16, 81, 204, 263, 297, 332, 357, 358, 407.

5- Familiar Quotations, by John Bartlett, Littl, Brown, and Company. Boston, Toronto, Thirteenth and Centenial Edition,

1955, p.p. 62, 64, 120, 296, 463, 501, 673, 679, 726, 727, 729, 930, 973, 1039.

6- Dictionnaires des proverbs, Sentences et Maximes, par Maurice Malaux, Larousse, Paris, derniere Edition, 1988, p.p. 113, 172, 282, 379, 397, 398, 412, 493, 520.

المحتويات

الموضوع | الصفحة

الفصل الثانى

أسباب القلق ومظاهره ------77 - 139

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

الفصل الثالث

أسباب التعاسة ومظاهرها ----141 - 222

الفصل الرابع
كيف تتغلب على القلق
وأسباب التعاسة؟---------- 223 - 323

